தியானம்: பரவசத்தின் கலை

MEDITATION: The Art of Ecstacy



ஓஷோ

OSHO

தியானம்:
பரவசத்தின் கலை

OSHO

Meditation :
The Art of Ecstasy

மொழிபெயர்ப்பாளர்

ம.ச. ஆனந்த், M.Sc.

ஓஷோ

வெளியிடுவோர்

ஓஷோ தரம்தீர்த்த சன்னியாஸ் ஆஸ்ரம். (தியான ரிஸார்ட்)

(G.M.R. ஜெயின் பவன்) 48, ஜாபர்ஷா தெரு,

திருச்சிராப்பள்ளி-620 008. (தமிழ் நாடு)

அலுவலகம் : (0431) 2700408

Cell : 94434-24065 e-mail : mohanbharti_try@yahoo.com

ORIGINALLY PUBLISHED ENGLISH UNDERTAKE

Name : **MEDITATION : THE ART OF ECSTASY**

Translated by : M.S. Anand, M.Sc.,

Editing & Designing : Swami Mohan Bharti, M.S. Anand

Co-ordination by : Swami Mukeash

Production by : Swami Mohan Bharti

Publisher : Osho Dharma Tirtha Sannyas Ashram,
48, Diamond Bazzar, Trichy - 620 008.

Fourth Edition : 2015

Price : **Rs. 180/-**

நூல் தலைப்பு : **தியானம் பரவசத்தின் கலை**
Dhyanam : Paravasathin Kalai (Tamil)

நான்காம் பதிப்பு : 2015

பக்கங்கள் : xxiv + 396 = 420

விலை : ரூ. 180/-

வெளியிடுவோர் : மா பிரேம் விமலா; ஸ்வாமி மோகன் பாரதி
ஓஷோ தர்மதீர்த்தா சன்னியாஸ் ஆஸ்ரம்
48, ஜாபர்ஷா தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 008.
✆ : 2700408 Cell : 94434 24065
e-mail : mohanbharti_try@yahoo.com

ரிசார்ட் : ஓஷோ மெடிடேஷன் ரிசார்ட்,
திருச்சி-தஞ்சாவூர் ரோடு, (டோல் கேட் அருகில்)
துவாகுடி, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 015.
www.oshotrichy.com.

Printed at : United Bind Graphics, 39, Millers Road, Kilpauk, Chennai - 600 010.
✆ : (044) 2640 1531, 2640 1807, E-mail : unitedbind@gmail.com

ஓஷோ

பகவான் ஸ்ரீ ரஜ்னீஷ், தற்போது 'ஓஷோ' என்ற பெயரால் மட்டுமே குறிப்பிடப் படுகிறார்.

வில்லியம் ஜேம்ஸ் குறிப்பிட்ட 'ஓஷியானிக்' என்ற சொல்லிலிருந்து தம்முடைய பெயர் உருவானதாக ஓஷோ குறிப்பிட்டுள்ளார். 'ஓஷியானிக்' என்றால் கடலில் கரைந்து போவது என்று பொருள்.

'ஓஷியானிக்' என்ற சொல் அனுபவத்தை மட்டுமே குறிக்கின்றது. அனுபவிப்பவரைக் குறிப்பிடவில்லை. ஆனால், அதனால், 'ஓஷோ' என்ற சொல்லை உருவாக்கினேன் என்கிறார் ஓஷோ.

ஆனால், இந்தச் சொல் கீழை நாடுகளில், நீண்ட காலமாக, வேறு ஒரு பொருளிலும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருவதை ஓஷோ பின்னால் கண்டு கொண்டார்.

இதன் பொருள்:

"வானம் பூச்சொரிந்து
ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட மனிதன்".

அனுபவத்திற்கான அழைப்பு

ஓஷோ

பிறக்கவும் இல்லை இறக்கவும் இல்லை
இந்தப் பூமிக் கிரகத்திற்கு அவர் வருகை தந்த காலம் இடைவெளி:
டிசம். 11-1931தல் ஜன. 19-1990 வரை

ஓஷோ, ஞானம் பெற்ற சித்தர்.

ஞான தாகம் கொண்டவர்களும், நண்பர்களும் எழுப்பிய வினாக்களுக்கு அவர் முப்பதாண்டுக் காலம் விடைகளும் விளக்கங்களும் அளித்து வந்தார். உலகில் மாபெரும் ஞானிகளின் போதனைகள் பற்றியும், உலகின் பல்வேறு ஞான நூல்கள், வேதங்கள் பற்றியும் அவர் தமது விரிவுரைகளை வழங்கி வந்தார்.

அவரது பேருரைகள், எல்லாவற்றின் மீதும் ஒளி பாய்ச்சித் தெளிவடையச் செய்தன, மறை பொருள்களான உபநிடதங்கள் முதல், பிரபலமான குர்ட்ஜியெஃப் தத்துவங்கள் வரை, அஷ்டாவக்கிரர் முதல் ஜரதுஷ்டிரர் வரை.

ஹஸ்ஸிட்டுகள், சூபிகள், பால்கள் மற்றும் யோகம், தந்திரா, தாவோ, கௌதம புத்தர் எனப் பல்வேறு தத்துவ ஞானப் பிரிவுகள் பற்றி, அவர் அழுத்தந் திருத்தமாகவும், ஆதாரப்பூர்வமாகவும் பேசினார். இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, ஓஷோ, அபூர்வ ஞானமாகிய ஜென் ஒளியைப் பரப்பினார்.

காலத்தை வென்றதும், நிகழ்கால மனித குலத்தின் கடைத் தேற்றத்திற்கு ஏற்றதும், மனிதனின் அக வாழ்வுக்கு ஆன்மிகப் பாதை வகுத்துக் கொடுப்பதும், ஜென் ஒன்றுதான் என்று அவர் கூறுகிறார்.

'தியானம்' என்ற வடமொழி சொல்லின் மறுபெயர்தான் 'ஜென்'. இதை, 'மெடிடேஷன்' என்று ஆங்கிலத்தில் மொழி பெயர்த்துச் சொல்லலாம். ஆனால், இது முழுமையான மொழி பெயர்ப்பு ஆகாது. ஆனால், 'தியானம்' என்றோ, 'ஜென்' என்றோ அழைப்பதே சரி. இதனால் பெறக்கூடிய அனுபவத்தையே ஓஷோ முதன்மைப்படுத்துகிறார்.

1974 முதல் ஓஷோ புனேயில் நிலையாகத் தங்கியிருக்க, உலகம் முழுவதிலுமிருந்து, சீடர்களும், அன்பர்களும், அவரைப் பார்க்கவும், அவரது பேச்சைக் கேட்கவும், நவீன மனிதனுக்காக அவர் முறைப்படுத்தித் தந்த தியான உத்திகளை அறிந்து பயிலவும், திரள் திரளாக வரத் துவங்கினார்கள்.

மேற்கத்திய பயில் முறைகளும், பயிற்சி வகுப்புகளும் மெல்ல மெல்ல இங்கே அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன. கீழைநாட்டு ஞானானுபவத்தையும், மேலைநாட்டு அறிவியல் அணுகுமுறை களையும் ஒரே சமயத்தில் அறிந்துணர, அந்த வகுப்புகள் உதவின.

ஆன்மிக வளர்ச்சிக்கும், தியானப் பயிற்சிக்குமான மாபெரும் ஞான மையமாக, இன்று 'ஓஷோ கம்யூன் இன்டர்நேஷனல்' அமைப்பு, பரிணமித்திருக்கிறது. உள் உலகத்தைத் தேடிக் கண்டு கொள்ள, நூற்றுக்கணக்கான வெவ்வேறு தியான முறைகளை, கம்யூன் வழங்கி வருகின்றது.

ஆண்டுதோறும், பல்லாயிரக்கணக்கான ஆர்வலர்கள், உலகம் முழுவதிலுமிருந்து வந்து, ஓஷோவின் புத்த வளாகத்தில் ஒன்று கூடி அமர்ந்து தியானம் கைவரப் பெற்று ஆடிப் பாடி மகிழ்ந்து கொண்டாடுகிறார்கள்.

ஓஷோ கம்யூன் பிரதேசம் பச்சை மரகதப் புல்வெளி பரவிய எழில் கொஞ்சும் இடம், பசுஞ் சோலைகளும், குளங்களும், அருவிகளும் நிறைந்த அழகிய இயற்கையின் கொலுபீடம்; வெள்ளை அன்னங்கள் நீந்தி விளையாடும்; வண்ண மயில்கள் தோகை விரித்தாடும்; அழகிய கட்டடங்களும், பிரமிடுகளும் நிறைந்த வளாகம்; இனிமையும், அமைதியும் குடி கொண்டிருக்கும் சாந்திவனம். ஆனந்தமான முறையில், அகத்தின் அமைதி அனுபவத்தை உணர அற்புதமான சூழல், ஓஷோ கம்யூன்...

தொடர்பு முகவரி

OSHO COMMUNE INTERNATIONAL
17, KOREGAON PARK, 0-411 001, MS, INDIA
PH: 020 628562 FAX: 020 62481
e-mail: commune@osho.net
Internet Web Site: http://www.osho.com

உள்ளடக்கம்

பாகம் - II

கேள்விகளும் பதில்களும்

பாகம் - III

செய்முறைகள்

அறிமுகம்

தியானம் : கொண்டாட்டக் கலை



ந்தனை சிதறாமல் கவனம் ஒருமுகப்பட்டு, மனம் ஒன்றின்மேல் கூர்ந்து குவியுமானால் அது அடர்ந்து, செறிவடைந்து வலிமை பெற்று செயல்படும். ஆகவே குழந்தைகளுக்கு மனதை ஒருமுகப்படுத்தக் கற்றுத் தருகிறோம். அப்போதுதான் குழந்தையால் வளர்ந்து வாழ்க்கைப் போராட்டத்தைத் திறம்பட நடத்த முடியும் என்று கருதுகிறோம். மனம் ஒருமுகப்படுவது வாழ்க்கைக்கு மிக அவசியம். ஆனால் மனம் ஒருமுகப்பட்டுச் செயல்படத் துவங்கியதும் அதன் விழிப்புணர்வு (Awareness) குறைந்து விடுகிறது. ஒருமுகப்பட்டுக் குவியாமல், ஆனால் மெய்யுணர்வுடன் (Consciousness) இருக்கும் மனமே விழிப்புணர்வு என்பதாகும். நிகழ்வது அத்தனையையும் உணரும் மெய்யுணர்வே விழிப்புணர்வு ஆகும்.

ஒருமுகமாய்க் குவிதல் என்பது ஒன்றை மட்டும் விரும்பித் தேர்ந்தெடுப்பதாகும். தான் எதை விரும்புகிறதோ அதைத் தவிர மற்ற எல்லாவற்றையும் மனம் ஒதுக்கிவிடுகிறது. இது குறுக்கும்

செயலாகும். தெருவில் நடக்கும்போது உங்கள் மெய்யுணர்வைக் குறுக்கிக் குவியவைத்து கவனமாக நடக்க வேண்டும். உங்கள் முன் நிகழும் அனைத்தையும் கவனித்தபடி நடக்க முடியாது; அப்படிச் செய்தால் உங்கள் கவனம் குவிந்து இருக்காமல் விரிவடைந்துவிடும். ஆகவே குவிந்த மனம் ஒரு தேவையாகும். உயிர் பிழைத்து வாழ வேண்டுமானால் மனம் ஒருமுகப் பட்டதாய் இருக்கவேண்டும். இதனால்தான் சமூக பண்பாடுகள் அனைத்தும் தத்தம் முறைகளைக் கொண்டு குழந்தைகளின் மனதைக் குறுகியதாக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளன.

சிறுவர்கள் இயல்பாக ஒருமுகப்பட்ட கவனமுடையவர்களாக இருப்பதில்லை. அவர்களுடைய மெய்யுணர்வு எல்லா விதத்திலும் திறந்தபடி இருக்கும். அவர்கள் எதையும் தள்ளாமல் தமக்குள் வரவிடுகிறார்கள். அவர்களுடைய மெய்யுணர்வில் எல்லா வகையான புலன் உணர்வுகளும் பங்கு பெறுகின்றன; விதம் விதமான புலனுணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன! இதனால்தான் அவர் களுடைய மனம் அலைபாய்ந்தபடி, தடுமாறியபடி நிலை கொள்ளாமல் இருக்கிறது. குழந்தை மனம் நிபந்தனை அற்று, பலவித புலனுணர்வுகளுக்கு சுதந்திரமாய் இடம் கொடுத்தபடி இருப்பதால் அது குழம்பியபடி இருக்கும். இத்தகைய மனதைக் கொண்டு அது உயிர் பிழைத்துவாழ முடியாது. அதன் மனம் குறுகிக் குவிந்து ஒருமுகப்பட்டாக வேண்டும்.

உங்கள் மனம் குறுகிக் குவிந்ததுமே உங்களால் ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளை மட்டுமே உணர முடியும்; அதே சமயம், மற்றதையெல்லாம் உணர முடியாத நிலையும் ஏற்படுகிறது. இது மனம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குறுகிக் குவிகிறதோ அவ்வளவுக்கு வெற்றிகரமாக நடக்கிறது; இதனால் நீங்கள் ஒரு நிபுணராகவோ ஒரு குறிப்பிட்ட துறையில் வல்லுனராகவோ இருக்கிறீர்கள். இதனால் உங்களுக்குத் தெரிந்த பொருள்களின் எண்ணிக்கை குறைந்துகொண்டே வரும்; ஆனால் தெரிந்த ஒன்றைப் பற்றி மட்டும் அதிகம் தெரிந்து வைத்திருப்பீர்கள்.

இத்தகைய குறுகலான மன வளர்ச்சி வாழ்க்கைக்குத் தேவையாகிவிட்டது. ஆனால் இது போதாது. நடைமுறை வாழ்க்கைக்கு இது போதும். ஆனால் நம் மனம் மிக விசால மானது. இதைவிட பன்மடங்கு அதிக சாதனைகளைப் புரியவல்லது. நீங்கள் உங்கள் முழு புத்தியையும் பயன்படுத்தாமல் இருந்தால் அதன் பெரும் பகுதி உணர்வற்ற நிலையை அடைந்துவிடும்.

உண்மையில், மெய்யுணர்வுக்கும், மெய்யுணர்வின்மைக்கும் இடையில் எல்லைக்கோடு ஏதும் இல்லை. இவை இரண்டு மனங்கள் அல்ல. "மெய்யுணர்வுடைய மனம்" என்பது குறுகும் செயல் முறையில் பயன்படுத்தப்படும் மனமாகும். "மெய்யுணர்வு இல்லா மனம்" என்பது கவனிக்கப்படாது உதாசீனப்படுத்தப்பட்டு பயனற்று மூடப் பட்டுக் கிடக்கும் மனதின் ஒரு பகுதியாகும். இது பிரிவினையை, பிளவை உண்டாக்குகிறது. உங்கள் மனதின் பெரும்பகுதி உங்களுக்கு அன்னியமானதாகி விடுகிறது. நீங்கள் உங்களுக்கே அன்னியராகி விடுகிறீர்கள். உங்கள் முழுமையை நீங்கள் அறிவதில்லை.

ஒரு சிறு பகுதியைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு மற்றதைத் தொலைத்து விடுகிறீர்கள். ஆனால் இந்த மெய்யுணர்வற்ற (Unconscious) பகுதி எப்போதும் அங்கேயேதான் உள்ளது. பயன்படுத்தப்படாத வாய்ப்பு-வளமும் வாழாமல் விடப்பட்ட வீர தீரச் செயல் கூறுகளும் உள்ளடங்கிய நிலையில், அப்படியே, அதில் அழுந்திக் கிடக்கின்றன. இப்படி பயனற்று உள்ளே கிடக்கும் மெய்யுணர்வற்ற மனமும் மெய்யுணர்வுடைய மனமும் எப்போதும் ஒன்றுடன் ஒன்று போராடியபடியே உள்ளன. இதனால் தான் மனத்தினுள் எப்போதும் முரண்பாடுகள் உள்ளன. இந்த முரண் பாட்டினால்தான் ஒவ்வொருவரும் மனப்போராட்டங்களுடன் இருக்கிறார்கள். மெய்யுணர்வின்மை எனப்படும் இந்தப் பூவின் உள்ளார்ந்த வாய்ப்பு - வளத்தை மலரவிட்டால்தான் மெய்யிருப்பின் பேரின்பத்தை உங்களால் உணர முடியும்; இல்லாவிட்டால் முடியாது.

உங்கள் வாய்ப்பு-வளத்தின் பெரும்பகுதி நிறைவு பெறாமல் இருக்குமானால் உங்கள் வாழ்க்கை தோல்வியுற்றதாகத்தான்

இருக்கும். இதனால்தான் எவன் ஒருவனை உலக வாழ்க்கையில் எவ்வளவுக்கு லாபம் கருதி வாழ்ந்து வெற்றி பெற்றவனாகக் கருதுகிறோமோ அவ்வளவுக்கு அவன் நிறைவையும் பேரின்பத்தையும் குறைவாகவே அடையக் கூடியவராய் இருக்கிறான். ஒருவன் வியாபார வாழ்க்கையில் எவ்வளவு முன்னேற்றம் காண்கிறானோ அவ்வளவுக்கு அவனுடைய வாழ்வில் குறை ஏற்பட்டு விடுகிறது; அவ்வளவுக்கு பரவச நிலை கிடைப்பது அரிதாகி விடுகிறது. வாழ்க்கைப் போராட்டத்திற்கு உதவாத மனதில் அந்தப் பகுதி ஒதுக்கித் தள்ளப்பட்டு விடுகிறது.

உலக வாழ்க்கையின் விலை என்ன? வாழ்க்கையின் குதூகலத்தையே அதற்கு விலையாக அளிக்கிறீர்கள். உங்கள் வாய்ப்பு - வளம் முழுவதையும் மலரச் செய்தால் உங்கள் வாழ்க்கை ஒரு கொண்டாட்டமாகிறது; திருவிழாக் கோலத்தைப் பெறுகிறது; மங்கலச் சடங்காகி விடுகிறது. இதனால்தான் நான் எப்போதும் உண்மைச் சமயம் என்பது வாழ்க்கையை ஒரு கொண்டாட்டமாக மாற்றி மேம்படுத்தும் சாதனை என்று கூறி வருகிறேன். உண்மைச் சமயத்தின் பரிமாணம் குதூகலத்தின் பரிமாணம்; பயனற்றதின் பரிமாணமாகும். பயனுள்ள மனதை முழுமையானது என்று நினைத்துவிடக் கூடாது. முழுமையான மனதின் எஞ்சிய பெரும் பகுதி இதற்கு பலியாகிவிடக் கூடாது. பயனுள்ள மனமே முடிவானது என்று கருதக் கூடாது. இது அங்கு இருக்கட்டும். இது பயனடை வதற்கான சாதனமாய் இருக்கட்டும். அதற்கும் மேல், பேரளவில் எஞ்சி யுள்ள, வாய்ப்பு-வளம் கொண்ட அப்பகுதியே முடிவு ஆகவேண்டும். இதைத்தான் நான் ஆன்மீகவய அணுகுமுறை என்று கூறுகிறேன்.

ஆன்மீகவயமல்லாத அணுகுமுறையில் பயன் கருதி இயங்கும் வியாபார வயப்பட்ட மனம் முடிவானதாகி விடுகிறது. இதுவே முடிவானதாகும்போது மெய்யுணர்வின்மையானது (Unconscious) தன் முழுவாய்ப்பு - வளத்தையும் வெளிப்படுத்த முடியாமல் மறுக்கப்படுகிறது. பயனுள்ளதை முடிவானதாக்கி விட்டால் வேலையாள் யஜமானனாகி விடுகிறான்.

மனதைக் குறுக்கிக் குவிக்கும் சாதாரண அறிவு பிழைப் பதற்கு உதவுமே தவிர அது வாழ்க்கையை நோக்கிச் செல்ல உதவாது. பிழைத்திருத்தல் வாழ்க்கையாகாது. உயிர்பிழைத்தல் அவசியம் தேவைதான்; பொருள்வயமான இவ்வுலகில் இருப்பதற்கு இது தேவைதான். இருப்பினும், உங்களுக்குள் பொதிந்துள்ள முழு வாய்ப்புவளம் எப்படியும் மலர்ந்தே தீரும். உங்களுள் இருக்கும் அத்தனையும் உண்மையாய் முளைவிட்டு வளர்ந்து பூத்து முழுதுமாய் உங்களுக்கு நிறைவு அளிக்கும்போதுதான் உங்களால் பேரின்பத்தை, வாழ்வின் பரவசத்தை உணர முடியும்.

உங்கள் வாழ்க்கையுடன் கோலாகலமான விளையாட்டு என்னும் ஒரு புதிய பரிமாணத்தைச் (Dimension) சேர்த்தால்தான் உங்களுள் ஒதுங்கிக் கிடக்கும் பகுதியான மெய்யுணர் வின்மையால் (unconscious part) உயிர்த்தெழுந்து படைப்பாற்றலுடன் இயங்க முடியும். ஆகவே தியானம் ஒரு வேலை அல்ல; இது ஒரு விளையாட்டு. தியானம் எதையோ அடையும் பொருட்டு செய்யப் படுவதல்ல; சாந்தி, பேரின்பம் போன்ற எதையோ குறிக்கோளாகக் கொள்வது தியானம் அல்ல. தியானம் என்பது தியானத்தில் திளைத்து, அதையே தன் முடிவாக்கி மகிழ்வதாக இருக்கவேண்டும்.

கோலாகலத்தின் பரிமாணமே நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான ஒன்று; ஆனால் இதைத்தான் நாம் முற்றிலுமாக இழந்துவிட்டோம். நொடிக்கு நொடி - இத்தருணம் - உங்கள் முன் எதுவந்தாலும் - உங்களுக்கு எது நேர்ந்தாலும் - அதை அப்படியே அனுபவித்து மகிழக்கூடிய திறமையைத்தான் நான் கோலாகலவயமெனச் சொல்கிறேன்.

செய்வதற்கு ஒன்றுமே இல்லாதபோதுங்கூட நம் மனம் வியாபாரத் தன்மையுடன் இயங்குமளவுக்கு நாம் நிபந்தனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டு விட்டோம். நம் பழக்க வழக்கங்கள் இயந்திர வயமாக்கப் பட்டுவிட்டன. கவனக் குவிப்பு தேவையில்லாத போதுங்கூட உங்கள் மனம் குவிந்து குறுகிவிடுகிறது. விளையாடும் போதும் நீங்கள் விளையாடுவதில்லை; விளையாட்டில் மகிழ்ச்சி

கொள்வதில்லை. சீட்டாட்டம் ஆனாலும் நீங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் ஆடுவதில்லை. வெற்றி பெறவேண்டும் என்றே விளையாடுகிறீர்கள்; விளையாட்டும் வேலையாகி விடுகிறது. அத்தருணத்தில் என்ன நடக்கிறது என்பதைவிட முடிவே முக்கியமாகி விடுகிறது.

வியாபாரத்தில் அதன் முடிவு முக்கியமாகும். கோலாகலத்தில் அச்செயலே முக்கியமாகும். எந்தச் செயலையாவது அதையே முக்கியமானதாக்கி உங்களால் செய்ய முடிந்தால் நீங்கள் கோலாகலவயப் படுகிறீர்கள்; அப்போது அதை உங்களால் கொண்டாட முடியும். கொண்டாட்டத்தில் நீங்கள் இருக்கும்போது குறுக்கி இறுக்கும் நிபந்தனைகள் உடைத்தெறியப் படுகின்றன. தேவையில்லாதவை என தூக்கி எறியப்படுகின்றன. நீங்கள் அப்போது உங்கள் குறுகிய கூர்ந்த கவனத்தைவிட்டு வெளிவருகிறீர்கள். இப்போது நீங்கள் எதையும் தேர்ந்து எடுக்காமல், உங்களிடம் வரும் எல்லாவற்றையும் வரவிடுகிறீர்கள். முழு உய்விருப்பையும் (existence) நீங்கள் உங்களிடம் வரவிட்ட அந்த நொடியே நீங்கள் அதனுடன் ஒன்றிவிடுகிறீர்கள்; அங்கு ஒரு கூடிமகிழ்தல் (communion) நிகழ்கிறது.

இந்த கூடிமகிழ்தல் - இந்த கொண்டாட்டம், இந்த விருப்பு வெறுப்பு அற்ற விழிப்புணர்வு (choiceless awareness), இந்த வியாபாரவயப்படாத மனப்பாங்கு (attitude) - இதை நான் தியானம் என்பேன். இக்கோலாகலத்தை இத்தருணத்தில், இச்செயலில், பயன் கருதாமல் இருத்தலில், எதையும் சாதிக்க வேண்டுமென்று நினைக்காமல் இருப்பதில். காணலாம். சாதிப்பதற்கு எதுவுமே இல்லை; ஆகவே இங்கு இப்போது உள்ளதை உங்களால் அனுபவித்து மகிழ முடியும்.

இதை இப்படி விளக்கலாம் : நான் உங்களுடன் பேசிக் கொண்டிருக்கிறேன்; இதன் விளைவு பற்றி நான் யோசித்தால் என் பேச்சு வியாபார நோக்கமுடையதாகிவிடும்; இது ஒரு வேலையாகிவிடும். எந்த விதமான எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல், முடிவில் ஒரு குறிப்பிட்ட பலன் கிடைக்கவேண்டும் என்று

நினைக்காமல் பேசினால் அப்பேச்சு ஒரு விளையாட்டாகிறது. அச்செயலே அதன் முடிவாகிறது. அப்போது குறுகிக் குவியும் கவனம் தேவையில்லை. அப்போது என்னால் வார்த்தைகளுடன் விளையாட முடியும்; எண்ணங்களுடன் விளையாட முடியும்; உங்கள் கேள்வியுடன் விளையாட முடியும்; என் பதிலுடன் விளையாட முடியும். இதில் சீரிய தன்மை ஏதுமில்லை; இது மகிழ்ச்சி தரும்படி உள்ளது.

நீங்கள் என் பேச்சிலிருந்து எதையோ எதிர்பார்க்கும் சிந்தனையுடன் இல்லாமல் கேட்டுக்கொண்டிருந்தால் உங்களால் தளர்வாய், ஒய்வுடன் இருக்க முடியும்; அப்போது என்னால் உங்கள் மனதுடன் இணைந்து மகிழமுடியும்; உங்கள் மெய்யுணர்வு (consciousness) குறுக்கப்படாது. அப்போது அது திறந்தபடி இருக்கும் - விளையாடி மகிழ்ந்தபடி இருக்கும்.

எந்த தருணமும் ஒரு வியாபாரத் தருணமாகலாம்; எந்த தருணமும் ஒரு தியானத் தருணமாகலாம்; இந்த வேறுபாடு மனப்பாங்கைப் பொருத்தது. விருப்பு வெறுப்பு இல்லாதபோது, விளையாட்டுவாக்கில் இருக்கும்போது அத்தருணம் தியான வயப்பட்டதாகிறது.

நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய தேவைகள் இரண்டு வகைப் படும். ஒன்று, நடப்பியல் வயமான (existential) இத்தருணத் தேவைகள். இரண்டு, சமூகவயப்பட்ட தேவைகள். குழந்தைகளைக் கண்டித்துக் கட்டுப்படுத்தி வளர்க்கக் கூடாது என்று நான் கூறமாட்டேன். அவர்களை முற்றிலுமாகக் கட்டுப்பாடின்றி வளர்த்தால் முரடர்களாக வளர்ந்து விடுவார்கள். அப்போது அவர்களால் பிழைக்க முடியாது. பிழைப்பதற்கு ஏற்றபடி வளர்க்க கண்டிப்பு தேவை; ஆனால் பிழைத்தால் மட்டும் போதாது. ஆகவே, ஆடைகளை உடுத்தி பின் களைவதுபோல் நிபந்தனைகளை விதித்து, பின் நீக்கவேண்டும் - தொழில் புரியும்போது ஆடைகளை அணிவதும், வீட்டுக்கு வந்ததும் அவற்றைக் களைந்து விடுவதும் எப்படியோ அப்படித்தான். இப்படி இருந்தால் உங்களால் நீங்களாக இருக்க முடியும்.

நீங்கள் உங்கள் ஆடைகளுடன் கட்டுண்டு இருக்காமல், நிபந்தனைகளுக்குக் கட்டுப்படாமல் இருந்தால், உதாரணமாக, ''என் மனமே நான்'' என்று கூறாமல் இருந்தால் இது சுலபமாகும். அப்போது உங்களால் எளிதில் மாறிக்கொள்ள முடியும். ஆனால் நீங்கள் உங்கள் நிபந்தனைகளுடன் கட்டுப்பட்டு விடுகிறீர்கள். ''என் நிபந்தனைகள்தான் நான்'' என்று கூறுவதால் உங்கள் நிபந்தனைகள் அல்லாத அத்தனையும் மறுக்கப்படுகிறது. ''நிபந்தனைக்குட்படாத தெல்லாம் நான் அல்ல; மெய்யுணர்வின்மை நானல்ல; மெய்யுணர்வே நான்; கூர்ந்து குவியும் மனமே நான்'' என்று நினைக்கிறீர்கள். இவ்வாறு கட்டுப்படுத்திக் கொள்வது ஆபத்தானது. இது சரியல்லல. சரியான கல்விமுறை நிபந்தனையற்றது. ஆனால் நிபந்தனை ஒரு பயனுள்ள தேவை என்னும் நிபந்தனையால் கட்டுப்படுத்தப் பட்டுள்ளது. இதை உங்களால் வைத்துக் கொள்ளவும் தூக்கி எறியவும் முடியவேண்டும். இது தேவையான போது போட்டுக்கொள்ளவும், தேவையில்லாதபோது எடுத்துவிடவும் கூடிய ஆடைபோல் இருக்க வேண்டும். மனிதர்கள் உண்மையில் மனிதர்களாக இருக்க வேண்டுமானால், அவர்களுக்குத் தம் நிபந்தனைகளுடன் கட்டுண்டு கிடக்காமல் இருக்கக் கற்றுத்தர முடியவேண்டும். இல்லாவிட்டால் அவர்கள், குறுகிய, நிபந்தனைக்குட்பட்ட இயந்திர மனிதர்களாக இருப்பார்கள்.

இருளில் இருக்கும் மனதின் பெரும்பகுதியை உணர வேண்டுமானால் இதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்: இதை உணர வேண்டுமானால் மெய்யுணர்வு வயப்பட்ட மனம் நீங்கள் அல்ல என்பதை உணரவேண்டும்: இந்த மனம் ஒரு பகுதியேயாகும். ''நான்'' இரண்டுமே ஆவேன்; அப்பெரும்பகுதி நிபந்தனைக்குட்படாதது; ஆனால் அது அங்கேயே எப்போதும் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது.

அந்த மெய்யுணர்வின்மை நிலையினுள் குதித்துவிடுவதற்கான முயற்சியே தியானம் என்று வரையறுத்துக் கூறுவேன். கணக்கிட்டுப் பிறகு குதிக்கமுடியாது; ஏனென்றால் கணக்கிடுவது மெய்யுணர்வுவய மனம் சார்ந்தது; உங்கள் மனம் உங்களை

குதிக்கவிடாது. உங்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்யும். ''அப்படிச் செய்யாதே; செய்தால் பயித்தியம் பிடித்துவிடும்''

மெய்யுணர்வுவய மனம் மெய்யுணர்வின்மையைக் கண்டு எப்போதும் பயப்படும். ஏனென்றால், மெய்யுணர்வின்மை மேலெழுந்த வுடன் மெய்யுணர்வில் தெளிவாக இருந்ததெல்லாம் மறைந்துவிடும். எல்லாம் இருண்டுவிடும்; இருண்ட கானகம்போல் ஆகிவிடும்.

அதாவது, நீங்கள் ஒரு தோட்டத்தைத் தயாரித்தீர்கள்; வேலிபோடப்பட்ட தோட்டம். சிறிதளவுக்குத்தான் நிலம் சுத்தப் படுத்தப் பட்டுள்ளது; நீங்கள் சில பூச்செடிகளை நட்டுவைத்திருக் கிறீர்கள்; எல்லாம் சரியாக இருக்கும் நிலை. காடு இன்னும் அருகாமையில் இருக்கிறது என்பது ஒன்றுதான் குறை. காடு வளர்ந்து தோட்டத்தை அபகரித்துவிடுமே, தோட்டம் காடாகிவிடக் கூடுமே என்ற பயம்தான் எப்போதும் உள்ளது.

இதேபோலவே, உங்கள் மனதின் ஒரு பகுதியை மட்டும் சரிப்படுத்தி வைத்திருக்கிறீர்கள். அங்கு எல்லாமே சுத்தமாக இருக்கிறது. ஆனால் விழிப்புணர்வின்மை எப்போதும் அருகிலேயே இருக்கிறது; விழிப்புணர்வு மனம் இதைக் கண்டு அஞ்சியவாறே இருக்கிறது. விழிப்புணர்வு மனம் சொல்கிறது. ''விழிப்புணர்வின்மை யினுள் செல்லாதே; அதைப் பற்றி நினைக்காதே; அந்தப் பார்க்காதே''.

விழிப்புணர்வின்மையின் வழி இருண்டது; யாரும் அறியாதது. பகுத்தறிவுக்கு இது அறிவுக்குப் புறம்பானதாக இருக்கும்; தர்க்கத்துக்கு இது தர்க்க ரீதியற்றதாகத் தோன்றும். ஆகவே, தியானத்தினுள் செல்ல நீங்கள் நினைப்பதால் அப்படிச் செல்ல முடியாது; ஏனென்றால் சிந்தனை செய்யும் மனப்பகுதி உங்களைப் போகவிடாது.

இது ஒரு சங்கடமான நிலையாகும். உங்களால் எதையுமே சிந்திக்காமல் செய்யமுடியாது; சிந்தனை செய்து உங்களால் தியானத்தினுள் செல்ல முடியாது. என்ன செய்வது? ''நான் சிந்திக்கப் போவதில்லை'', என்று நினைத்தாலும் இதுவும் சிந்தனை

தானே. மனதில் சிந்திக்கும் பகுதியே, ''நான் சிந்திக்கவிட மாட்டேன்'' என்று சொல்கிறது.

தியானம் சிந்தனையைக் கொண்டு செய்யப்படுவதல்ல; இதுதான் மிகப் பெரிய சங்கட நிலை. நாடுபவர் ஒவ்வொரு வரும் இச்சங்கடத்துக்கு ஆளாவார்கள். எங்கோ எப்போதோ இச்சங்கடம் ஏற்படும். அறிந்தவர்கள் சொல்வார்கள், ''சிந்திக்காதே; குதித்துவிடு''. ஆனால் உங்களால் எதையுமே சிந்திக்காமல் செய்ய முடியாது. இதனால்தான் தேவையற்ற சாதனா முறைகளை, யுக்திகளை - உண்டாக்கியுள்ளனர்: நான் தேவையற்ற யுக்திகள் என்பதற்குக் காரணம் நீங்கள் சிந்திக்காமல் அப்படியே குதித்து விட்டால் யுக்தி ஏதும் தேவையில்லை. ஆனால் உங்களால் அப்படி குதிக்க முடியாது என்பதால் யுக்திகள் தேவைப்படுகின்றன.

உங்களால் அந்த யுக்திகளைப் பற்றிச் சிந்திக்க முடியும். இந்த யுக்தி குறித்து உங்களுடைய சிந்தனை மனதை சமாதானப் படுத்த முடியும். ஆனால் தியானம் குறித்து அப்படி முடியாது. தியானம் அறியப்படாத ஒன்றினுள் குறிப்பதாகவே இருக்கும். உங்களால் சாதனா முறை ஒன்றைப் பயில முடியும். அதுவே உங்களை அறியப்படாத அந்த ஒன்றினுள் (the unknown) தள்ளி விடும். மனம் ஒருவித பயிற்சிக்கு உட்பட்டுள்ளதால் இந்த யுக்தி தேவையாகிறது; இல்லாவிட்டால் இதற்குத் தேவையிருக்காது.

குதித்துவிட்டதுமே நீங்கள் கூறுவீர்கள் : ''சாதனா முறை முக்கியமானதல்ல; இது தேவையற்றது''. ஆனால் இது நடந்து முடிந்ததை நினைவுபடுத்தியபின் அறிந்துகொண்ட ஒன்று; யுக்திக்கு அவசியமில்லை என்பது பின்னர்தான் தெரிந்தது. கிருஷ்ணமூர்த்தி இதைத்தான் சொல்கிறார்: ''யுக்தி எதுவும் வேண்டியதில்லை; செய்முறை எதுவும் தேவையில்லை''. ஜென் ஆசிரியர்கள் சொல்கிறார்கள். ''முயற்சி தேவையில்லை; இது முயற்சியின்மை யாகும்''. ஆனால் இது தடையைத் தாண்டிச் செல்லாதவர்களுக்குப் பொருந்தாது. ஆனால் இந்தப் பேச்செல்லாம் அப்படிப்பட்டவர் களுக்காகவே பேசப்படுகிறது.

ஆகவே, செய்முறையான யுக்தி செயற்கையானது; இது உங்கள் பகுத்தறிவுவய மனதை சமாதானப்படுத்தி உங்களை அறியப்படாத ஒன்றினுள் தள்ளிவிடக்கூடிய தந்திரமே ஆகும்.

இதனால்தான் நான் வீரிய முறைகளை பயன்படுத்துகிறேன். செய்முறை எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு வீரியமானதோ அவ்வளவுக்கு உங்கள் சிந்தனை மனம் குறைவாகத் தேவைப்படும்; எவ்வளவு அதிகம் வீரியமுள்ளதாய் இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கு முழுமை யானதாய் இருக்கும்; ஏனென்றால் வீரியம் என்பது மனம் சம்பந்தப் பட்டது மட்டுமல்லாமல், உடல், மற்றும் உணர்ச்சிகளுக்கும் பொதுவானது. இது உங்கள் முழு மெய்யிருப்புக்குமே (Full being) சொந்தமானது.

சூஃபி தர்வேஷ் தியான முறையில் நடனமாடுவது ஒரு செய்முறையாகும் - யுக்தியாகும். நடனமாடும்போது உங்களால் சிந்தித்தபடி இருக்க முடியாது; ஏனென்றால் நடனமாடுவது எளிதான செயலல்ல. நடனமாட உங்கள் முழு மெய்யிருப்பும் தேவைப்படும். ஒரு கட்டத்தில் நடனம் மனமின்மையை அடையும் தருணம் வந்தே தீரும். எவ்வளவு வீரியத்துடன் நீங்கள் நடனத்தினுள் ஆழ்ந்து விட்டிருக்கிறீர்களோ அவ்வளவுக்கு உங்கள் பகுத்தறிவுச் சிந்தனை குறைந்து விட்டிருக்கும். இதனால் நடனத்தை ஒரு யுக்தியாக்கியுள்ளார்கள்: ஒரு தருணத்தில் நீங்கள் நடனமாட மாட்டீர்கள்; ஆனால் நடனம் உங்களை உந்தியபடி உங்களை ஆட்டுவிக்கும்; நீங்கள் யாருமறியாத மூல ஊற்றகத்துக்குள் - பிறப்பிடத்துக்குள் - தள்ளிச் செல்லப்படுவீர்கள்.

ஜென் குருமார்கள் கோயன் (Koan) எனப்படும் யுக்தியைக் கையாண்டிருக்கிறார்கள். ‘கோயன்’கள் புதிர்களின் இயல்புடையவை. இவற்றுக்கு பகுத்தறிவால் விடைகாண முடியாது; இவற்றைப் பற்றி உங்களால் சிந்திக்க முடியாது. புறப்பகட்டுக்கு இவற்றைப் பற்றி சிந்திக்க முடியுமென்று நினைக்கலாம்; இதுதான் விஷயம். சிந்திக்க முடியுமே என்ற நினைப்பில் கோயனைப் பற்றி சிந்திக்கத் தொடங்குவீர்கள். பகுத்தறிவு மனதுக்கு சோறு கிடைத்துவிட்டது;

அது தனக்கு விடைகாணும் வேலை கிடைத்து விட்டதில் திருப்தி அடைந்துவிடும். ஆனால் அதற்குக் கொடுத்துள்ள கோயனுக்கு விடைகாண முடியாது. கோயனின் இயல்பின்படியே அது விடை ஏதுமற்ற, அர்த்தமற்ற ஒன்றாகும்.

நூற்றுக்கணக்கான கோயன்கள் உள்ளன. ஆசான் சொல்வார், ''ஒலியற்ற ஒலியை பற்றி சிந்திக்கவும்''. வார்த்தைகளை வைத்துப் பார்த்தால் இதைப் பற்றி சிந்திக்கலாமே என்று தோன்றும்; ஒலியற்ற ஒலியொன்று இருக்கக் கூடுமே; எப்படியாவது இதை சிந்தித்து அறிந்துகொள்ளலாமே என்று தோன்றும். சிந்தித்துக் கொண்டே இருக்கும்போது ஒரு தருணம் வரும் - இது எப்போது வரும் என்று சொல்லமுடியாது. இது எல்லோருக்கும் ஒரே போல் வராது - வந்ததும் மனம் அப்படியே படுத்துவிடும். மனம் இல்லாது போய்விடும். நீங்கள் இருப்பீர்கள்; ஆனால் உங்கள் மனம் அப்படியே காணாமற் போய்விடும். நீங்கள் ஒரு குழந்தை போலாகி விடுவீர்கள். நிபந்தனை ஏதும் இல்லாது வெறும் மெய்யுணர்வாய் இருப்பீர்கள். குறுக்கும் மனம் அங்கு இருக்காது. செய்முறையான யுக்தி தேவையில்லை என்பது இப்போதுதான் உங்களுக்குத் தெரியும் - ஆனால் இது இவ்வளவு முயற்சிகளின் பிறகு ஏற்படும் சிந்தனையாகும்; முன்கூட்டி இப்படிச் சொல்லக்கூடாது.

எந்தச் செய்முறையும் தியானத்துக்குக் காரணமாய் இருப்பதில்லை. இதனால்தான் விதம் விதமான அநேக செய்முறைகள் இருப்பது சாத்தியமாகிறது. எந்த ஒரு செய்முறையும் வெறும் யுக்தியே. ஆனால் ஆன்மீக மதங்கள் தத்தம் செய்முறைதான் சரியான ஒன்று, மற்றவை சரியல்ல என்று கூறுகின்றன. அவை செய்முறையின் காரணமாக தியானம் நிகழ்வதாக நினைக்கின்றன.

தீ மூட்டி நீரைக் காய்ச்சுவதால் அது நீராவியாகிவிடுகிறது; இதற்குச் சூடு காரணமாகிறது. சூடு இல்லையேல் நீர் ஆவியாகாது; இது காரணவயப்பட்டது. ஆனால் தியானம் எந்தக் காரணத்தாலும் நிகழ்வதில்லை. ஆகவே எந்தவிதமான செய்முறையையும் தேர்ந்தெடுக்கலாம். ஒவ்வொரு செய்முறையும் ஒரு யுக்தி

மட்டுமேயாகும்; அதன் காரணமாக தியானம் நிகழாது; ஆனால் அது தியானம் நிகழ்வதற்கு ஏற்ற சூழ்நிலையை உண்டாக்கும்.

எடுத்துக்காட்டாக, இந்த அறையில் சுவர்களுக்கு வெளியில் திறந்த வானம் இருக்கிறது. இதை நீங்கள் பார்த்ததில்லையென்றால் அதைப் பற்றி, அதன் தூய்மை பற்றி நான் என்ன சொன்னாலும், நீங்கள் அதைப் பார்த்ததில்லை என்பதால், அதைப் பற்றி ஒன்றும் தெரியாது என்பதால், என்னை நம்பமாட்டீர்கள். உங்களுக்குச் சிரிப்புதான் வரும். நான் கட்டுக்கதை சொல்வதாக நினைத்து, ''இது உங்கள் கனவு; இதெல்லாம் அதிசயமான சமாச்சாரம்'' என்று கூறுவீர்கள். உங்களுக்கு இதெல்லாம் அர்த்தமற்றதாக இருப்பதால் நீங்கள் வெளியே சென்று பார்க்க மாட்டீர்கள்.

அப்போது நான் ''வீட்டில் தீப்பிடித்துவிட்டது!'' என்று அலறி வெளியே ஓடினால், இதன் அர்த்தம் உங்களுக்குத் தெரியும் என்பதால், உடனே என் பின்னால் ஓடிவருவீர்கள். வீட்டில் என்னவோ தீ பிடிக்கவில்லை; ஆனால் வீட்டின் வெளியே வந்த பிறகு நான் ஏன் அப்படிச் சொன்னேன் என்று கேட்கமாட்டீர்கள். ஏனென்றால் அறையின் வெளியில் இருக்கும் வான்வெளியை முதன் முதலாக இப்போது பார்த்துவிட்டீர்கள். இதற்காக எனக்கு நன்றி கூறுவீர்கள். எந்த விதமான பொய் சொன்னாலும் பரவாயில்லை; பொய் ஒரு யுக்திதான். உங்களை வெளியே வந்து பார்த்தறியவைக்க உதவிய ஒரு யுக்தியே ஆகும். இந்த யுக்தியின் காரணமாக வெளியில் வானம் வந்து நிற்கவில்லை.

ஒவ்வொரு மதமும் ஒவ்வொரு பொய் யுக்தியை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கிறது. எல்லாச் செய்முறைகளும் பொய்யானவையே; அவை ஒரு சூழ்நிலையை உண்டாக்கித் தருகின்றன; இவை காரணமாய் அமைவதில்லை. புதிய செய்முறைகளை வகுக்கலாம்; புதிய மதங்களை உண்டாக்கிவிடலாம். பழைய யுக்திகளும் பழைய பொய்களும் மக்களுக்கு சலிப்பைத் தந்தவுடன் புதியவை தேவைப்படும். மீண்டும் மீண்டும் ''வீட்டில் தீ'' என்ற

அலறலை கேட்டு கேட்டு சலிப்படைந்தபின் அந்த யுக்தி பயனளிக்காது. புதிதாக ஒரு யுக்தியை யாராவது உண்டாக்கித் தரவேண்டும்.

எது ஒன்று வேறு ஒன்றுக்குக் காரணமாய் இருக்கிறதோ அது எப்போதுமே பயனற்றதாவதில்லை. ஆனால் ஒரு பழைய யுக்தி பயனற்றதாகி விடுகிறது; புதிய யுக்தி தேவைப்படுகிறது. இதனால் தான் புதிய தீர்க்கதரிசிகள் (prophets) பழைய தீர்க்கதரிசிகளுடன் எப்போதும் போராட வேண்டியிருக்கிறது. இவரும் அவர்கள் செய்ததைத்தான் செய்கிறார்; ஆனால் பழைய யுக்திகள் அர்த்த மற்று செயலிழந்து விட்டதால் அவர்களுடைய போதனைகளை எதிர்க்க வேண்டியிருக்கிறது.

புத்தர், இயேசு, மகாவீரர் போன்ற எல்லா மகான்களும், அன்பின் மேலீட்டால், உங்களை வீட்டின் வெளியே தள்ளிவிடவே பெரிய பெரிய பொய்களை உண்டாக்கியிருக்கிறார்கள். உங்களை எந்த வகையான யுக்தியையாவது பயன்படுத்தி வெளியே தள்ளிவிட முடிந்தால் அதுவே போதுமானது. உங்கள் மனமே சிறைவாசம்; உங்கள் மனமே மரணம்; அதுவே அடிமைத் தனம்.

நான் கூறியதுபோல் இந்தச் சங்கடம், தடுமாற்றம் ஏற்படுவது நிச்சயம் - வாழ்க்கையின் இயல்பு அப்படிப்பட்டது. நீங்கள் உங்கள் மனதைக் குறுக்கிக் குவிய வைக்கக் கற்றுக்கொள்ளத்தான் வேண்டி யிருக்கிறது. இவ்வாறு குறுகுவது நீங்கள் வெளியே நகர்ந்து போய் வெளியுலகில் வாழ உதவியாக இருக்கிறது. ஆனால் உங்களுக்கு இது உங்கள் உள்ளே நீங்கள் வர உதவாது. மற்றவர்களிடையே வாழ இது உதவும்; உங்களை உங்களுக்குள்ளே வரவிடாது.

நீங்கள் பலருடன் சேர்ந்து வாழ்வதோடு உங்களுடனும் வாழவேண்டும். ஒரு-பக்க வாழ்க்கை முடமான வாழ்க்கையாகும். மற்றவருடன் வாழ வேண்டுமானால் நீங்கள் நிபந்தனைக்கு உட்பட்ட மனதுடன் வாழவேண்டும்; உங்களுடனேயே வாழ்வதற்கு முழுமையான, கட்டுப்படாத மெய்யுணர்வுடன் கூடியபடி வாழ வேண்டும். சமூகம் குறுக்கப்பட்ட ஒரு மெய்யுணர்வை உண்டாக்கு

கிறது. ஆனால் தூய மெய்யுணர்வின் அர்த்தம் விரிவு (expansion) என்பதாகும்; இது வரம்பில்லாதது. இரண்டுமே தேவைகள்தான்; இரண்டையுமே நிறைவு செய்யவேண்டும்.

இரண்டு தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்பவனை நான் அறிவாளி என்பேன். அந்த இரண்டு கோடிமுனைகளுமே (extremes) முட்டாள் தனமானவை; இரண்டு முனைகளுமே ஆபத்தானவை. வெளியுலகில் சிந்தனை மனதுடன் வாழுங்கள். நிபந்தனைக்குட்பட்டவாறு வாழுங்கள்; ஆனால் உங்களுள் உங்களுடன் மட்டும், மனம் இன்றி, கட்டுப்பாட்டுப் பயிற்சி ஏதும் இன்றி வாழுங்கள். சிந்தனை மனம் உதவிக்கு இருக்கட்டும்; அதையே முடிவானதாக்கி விடவேண்டாம். அதனுள்ளிருந்து முடியும் போதெல்லாம் வெளியேறி விடுங்கள். நீங்கள் தனியாக இருக்கும் வாய்ப்பு ஏற்பட்டதுமே மனதைவிட்டு வெளிவந்து விடுங்கள். அத்தருணத்தை உடனே கொண்டாடுங்கள்; மெய்யிருப்பை அதுவாக இருந்தே கொண்டாடுங்கள்.

நிபந்தனைகளைக் களைவது எப்படி என்று உங்களுக்குத் தெரியுமானால் சும்மா இருப்பதே ஒரு மாபெரும் கொண்டாட்ட மாகும். எப்படிக் ''களைவது என்பதை'' (taking - off) செயல் பாங்குடைய ''டைனமிக் தியானம்'' மூலம் அறிவீர்கள். இந்த அறிவு எந்தவிதமான காரணத்தினாலும் உங்களுக்கு ஏற்படாது; காரணமேதுமின்றி இது உங்களை வந்தடையும். நீங்கள் யாருமறியாத அந்த ஒன்றைச் சென்றடையக்கூடிய ஒரு சூழ்நிலையை தியானம் உண்டாக்கும்; போகப்போக பழக்க வழக்கங்களில் ஊறிய இயந்திரம் போன்ற உங்கள் தனிப்பட்ட ஆட்தன்மையிலிருந்து (personality) உங்களை வெளியே தள்ளி விடும். தீரனாய் இருங்கள்; டைனமிக் தியானத்தைப் பயிலுங்கள்; மற்றதெல்லாமே அதன்பின் தொடர்ந்து வந்து சேரும். இது நீங்கள் செய்வதால் அல்லாமல் அதுவாகவே நிகழும்.

தெய்வீகத்தை உங்களால் கொண்டுவர முடியாது; ஆனால் உங்களால் அது வருவதைத் தடுக்க முடியும். வீட்டினுள்

சூரியனைக் கொண்டுவர முடியாது; ஆனால் உங்களால் கதவைச் சாத்திவிட முடியும். மனம் கெட்டதையெல்லாம் அதிகமாகச் செய்யும்; நல்லதை செய்யவே செய்யாது. நல்லது எதுவும் ஒரு பரிசே; நல்லவை எல்லாமே அருளாசியே. இவை தாமாகவே உங்களை வந்தடையும்; கெட்டதெல்லாம் உங்கள் செயலால்தான் நடக்கும்.

தியானமும் தியான யுக்திகள் யாவும் உங்களை உங்களுக்கு எதிராய் உள்ள தடைகளை விட்டு வெளியே கொண்டுவர வல்லவை. தியானத்தால் உங்களை சங்கடமான மனம் எனப்படும் சிறை வாசத்திலிருந்து வெளிக்கொணர முடியும். வெளியே வந்தவுடன் நீங்கள் உரக்கச் சிரிப்பீர்கள். வெளியே வருவது மிக எளிதாகும்; அந்த வெளியிடம் அங்கேயேதான் காத்திருந்தது. வெளியில் வர ஒரு அடி எடுத்துவைத்தாலே போதும். ஆனால் நாம் சுற்றிச் சுற்றி வந்தபடி இருக்கிறோம்; அந்த ஒரு அடியை எடுத்துவைக்கத் தவறிவிடுகிறோம்; நம்மை நம் மையத்துக்குக் கொண்டுவந்து நிறுத்தக்கூடிய அந்த ஒரு அடியை எடுத்து வைப்பதில்லை.

நீங்கள் வெளிவட்டத்தில் மீண்டும் மீண்டும் இதையே செய்தபடி சுற்றிச் சுற்றி வருகிறீர்கள். இந்த தொடர்ச்சியை துண்டிக்க வேண்டும். எந்த ஒரு தியான வழிமுறையாலும் இதைத்தான் செய்ய முடியும். தொடர்ச்சி துண்டிக்கப்பட்டு விட்டதும், கடந்த காலத்தின் தொடர்பை நீங்கள் விட்டுவிட்டதும், அதே தருணத்தில் அவ்வாண வெடி (explosion) - சுடர்வெடி - உண்டாகும். அத்தருணத்திலேயே நீங்கள் உங்கள் மையத்தை அடைவீர்கள். உங்கள் தன்னிருப்பில் (being) மையம் கொள்வீர்கள்; அதன் பிறகு எப்போதுமே உங்களுடையதான எல்லாவற்றையும் - உங்களுக்காகக் காத்துக் கிடந்த அத்தனையையும் தெரிந்து கொள்வீர்கள்.

அத்தியாயம் 1

யோகா
மெய்யுணர்வின் வளர்ச்சி


ய்யுணர்வு (consciousness) பெறவேண்டும் என்பது தான் வாழ்க்கையின் லட்சியம். இது யோகாவின் லட்சியம் மட்டுமல்ல. மேன்மேலும் மெய் யுணர்வைப் பெறுவதே ' வாழ்வின் பரிணாமமாகும். ஆனால் யோகா என்பதில் இன்னும் அதிகம் அடங்கியிருக்கிறது.

வாழ்க்கையின் பரிணாமம் மேன்மேலும் மெய்யுணர்வை அடைவதாகும்; ஆனால் மெய்யுணர்வு எப்போதும் வேறு ஒன்றை எதிர்நோக்கியவாறு உள்ளது. உங்கள் மெய்யுணர்வு ஏதோ ஒன்றைப் பற்றியதாய். ஏதோ ஒரு பொருளைப் பற்றியதாய் உள்ளது. யோகா என்பது பொருள் ஏதும் இல்லாத ஒரு பரிமாணத்தில் (dimension) - மெய்யுணர்வு மட்டுமே உள்ள அந்தப் பரிமாணத்தில் - பரிணாம வளர்ச்சி (Evo!ution) பெறுதலைக் குறிக்கும். தூய மெய்யுணர்வை நோக்கிப் பரிணாம வளர்ச்சி பெறும் செய்முறையே

யோகா; இது ஏதோ ஒரு பொருளைப் பற்றிய மெய்யுணர்வு அல்ல. இது மெய்யுணர்வாகவே இருத்தலாகும்.

எதையோ பற்றிய மெய்யுணர்வுடன் நீங்கள் இருக்கும் போது உங்களுக்கு மெய்யுணர்வில் இருப்பதைப் பற்றிய உணர்வு இருக்காது. உங்கள் மெய்யுணர்வு எதன் மேலேயோ குவிந்து விட்டுள்ளது; உங்கள் கவனம் மெய்யுணர்வின் பிறப்பிடத்தின் மேல் இல்லை. யோகா என்பது அப்பொருளின் மேலும் அதன் பிறப்பிடத்தின் மேலும் மெய்யுணர்வுடன் இருக்க எடுக்கும் முயற்சியைப் பற்றியதாகும். மெய்யுணர்வானது இரு முனைகளும் கூராக உள்ள ஒரு அம்புபோலாகிறது. முன்னிலைப் பொருள்களின் மேலும் அதே சமயம் தன்னிலையின் மேலும் நீங்கள் விழிப்புணர் வுடன் இருக்கவேண்டும். ''பொருள்''களின் மேல் (Object) கவனம் இருக்கும்போதுகூட ''தன்'' - கவனத்தை (Subject) நழுவவிடக் கூடாது.

இதுதான் யோகாவின் முதல்படி. முன்னிலைப் பொருளையும் தன்மையையும் இரண்டையுமே விட்டுவிட்டு வெறும் மெய் யுணர்வாய் மட்டும் இருத்தலே இரண்டாம் படிநிலையாகும். இத்தகைய மெய்யுணர்வே யோகாவின் குறிக்கோளாகும்.

யோகா இல்லாவிட்டாலும்கூட மனிதன் மேன்மேலும் மெய்யுணர்வை அடைந்தவாறு வளரத்தான் செய்கிறான்; ஆனாலும் யோகா இந்த மெய்யுணர்வின் பரிணாம வளர்ச்சிக்கு இன்னும் எதையோ சேர்க்கிறது; எதையோ அளிக்கிறது. அது பலவற்றை மாற்றுகிறது; பலவற்றை மேம்படுத்தி அமைக்கிறது. முதலில் உங்களை இரு முனையிலும் கூரான அம்பு போன்ற விழிப்புணர்வைப் பெற வைத்து மேம்படுத்துகிறது; அதாவது வேறு பொருளைப் பற்றிய உணர்வுடன் இருக்கும் அதே சமயம் உங்களைப் பற்றிய, அதாவது, ''தன்''னைப் பற்றிய நினைவையும் விடாமல் இருக்க வைக்கிறது.

தடுமாற்றமே இதுதான் : நீங்கள் ஏதோ ஒன்றைப் பற்றிய மெய்யுணர்வுடன் இருப்பீர்கள்; அல்லது மெய்யுணர்வற்ற

நிலையில் இருப்பீர்கள். ஆனால் வெளியே எப்பொருளும் இல்லாதபோது தூங்கிவிடுகிறீர்கள். உங்களை மெய்யுணர்வுடன் இருக்கச் செய்ய ஏதாவது ஒரு பொருள் தேவைப்படுகிறது. செய்வதற்கு ஒன்றும் இல்லாதபோது தூக்கம் வந்துவிடுகிறது. மெய்யுணர்வுடன் இருக்க ஏதாவது ஒரு விஷயம் - ஏதாவது பொருள் - இருக்கவேண்டும். ஆனால் மிக அதிகமான பொருள் களின்மேல் - விஷயங்களின் மேல் மெய்யுணர்வின் கவனம் செல்ல நேரிட்டால் ஒரு விதமான தூக்கமின்மையை உணருகிறீர்கள்; இதனால்தான் பல சிந்தனைகளால் சஞ்சலப்படும் மனமுடையவரால் தூங்க முடிவதில்லை. பல பொருள்கள் உள்ளன. சிந்தனைகள் தொடர்ந்து அவற்றின் மேல் உள்ளன. சிந்தனைகள் கவனத்தை ஈர்க்கின்றன; மெய்யுணர்வு அற்ற நிலையை அடைய முடிவதில்லை; ஓய்வு எடுக்க முடிவதில்லை; இப்படித்தான் நாம் வாழ்கிறோம்.

புதிய பொருள்கள் இருந்தால் உங்களால் அதிக உணர்வுடன் இருக்க முடிகிறது. இதனால்தான் புதியவற்றின்மேல் மோகம் ஏற்படுகிறது. பழையது சலிப்பைத் தருகிறது. ஒரு பொருளுடன் சிலகாலம் வாழ்ந்துவிட்ட பிறகு அதைப் பற்றி மெய்யுணர்வு இல்லாமற் போகிறது. அதை ஏற்றுக்கொண்டீர்கள்; இப்போது அதன் மேல் கவனம் செலுத்தத் தேவை இல்லை; உங்களுக்கு சலிப்பு தட்டிவிட்டது. உதாரணமாக, சில காலமாகவே நீங்கள் உங்கள் மனைவியைப் பற்றிய மெய்யுணர்வு இல்லாமல் இருக்கக்கூடும்; ஏனென்றால் அவளை நீங்கள் ஏற்றுக்கொண்டு விட்டீர்கள். அவள் முகத்தைக்கூட இப்போதெல்லாம் பார்ப்பதில்லை; அவளுடைய கண்ணின் நிறம் என்ன என்பதுகூட உங்களுக்கு நினைவிருக்காது; பல ஆண்டுகளாக நீங்கள் கவனித்ததே இல்லை. அவள் இறந்த பிறகே அவள் இருந்தாள் என்பதையே மீண்டும் உணர்வீர்கள். இதனால்தான் மனைவிமாரும் கணவன்மாரும் சலிப்புடன் வாழ்கிறார்கள். எந்த ஒரு பொருள் உங்கள் கவனத்தைத் தொடர்ந்தாற்போல் ஈர்ப்பதில்லையோ அது சலிப்பை உண்டாக்கும்.

இதே போல, மீண்டும் மீண்டும் அதிரும்படி ஒலிக்கப்படும் ஒரு மந்திரமும் ஆழ்ந்த தூக்கத்தைக் கொடுக்கும். ஒரு குறிப்பிட்ட

மந்திரத்தை திரும்பத் திரும்பச் சொன்னால் உங்களுக்கு சலிப்பு ஏற்படும். இதில் எந்த விதமான மர்மமும் இல்லை. சதாகாலமும் திரும்பத்திரும்ப ஒரு வார்த்தையைக் கேட்டவாறே இருந்தால் உங்களுக்குச் சலிப்பு ஏற்பட்டு அதைச் சகித்துக்கொள்வதே கடினமாகிவிடுகிறது. இதனால் உங்களுக்குத் தூக்கம் வருவது போலாகிறது; ஒரு விதமான தூக்கம் வந்துவிடுகிறது. நீங்கள் மெய்யுணர்வு இல்லா நிலையை அடைகிறீர்கள். "ஹிப்னாடிசம்" - மனவசியம் என்னும் முறையே, உண்மையில், சலிப்பூட்டுதலை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது: உங்கள் மனம் எந்தக் காரணத்தினாலாவது சலிப்பு கண்டால் நீங்கள் தூங்கிவிடுவீர்கள்; தூக்கம் தூண்டப்படக் கூடியது ஆகும்.

நம் முழு மெய்யுணர்வும் புதிய பொருள்களை நம்பியுள்ளது. இதனால்தான் மக்கள் புதியவற்றுக்கு ஆசைப்படுகிறார்கள் - புதிய உணவுகள், புதிய ஆடை, புதிய வீடு - புதியது எதுவானாலும் சரி; இருப்பதைவிட நல்லதாக இல்லை என்றாலும் சரி; புதியதை நாம் நாடுகிறோம். வேறுபட்ட எதைக் கண்டாலும் உங்கள் மெய்யுணர்வு எழுச்சி பெறுகிறது.

வாழ்க்கை என்பது மெய்யுணர்வின் பரிணாமம் என்பதால் இது நல்லதே; வாழ்க்கையைப் பொருத்தமட்டில் இது நல்லதே. ஒரு சமூகம் புதிய உணர்வுகளுக்கு ஆசைப்படும்போது வாழ்க்கை முன்னேறும். சமூகம் பழையதே போதும் என்று இருந்தால், புதியது எதுவும் வேண்டாம் என்று கூறினால், அது மாய்ந்து போகிறது; மெய்யுணர்வால் பரிணமிக்க முடியாது போகிறது.

எடுத்துக்காட்டாக, கீழை நாடுகளில் நம் கைவசம் இருப்பதே போதும் என்று திருப்தி அடைய முயற்சி செய்கிறோம். இது சலிப்பை உண்டாக்குகிறது; ஏனென்றால் எப்போதுமே புதிதாய் எதுவும் இல்லை. பல நூற்றாண்டுகளாக எல்லாமே தொடர்ந்தாற் போல ஒரே மாதிரி நடந்தவாறுள்ளது. நீங்கள் சலிப்படைகிறீர்கள். உங்களால் நன்றாகத் தூங்க முடிகிறது என்பது என்னவோ உண்மைதான் - ஆனால் இங்கு பரிணாம வளர்ச்சி இல்லை.

மேலை நாட்டில் இப்படி இல்லை, எப்போதும் புதிது புதிதாக இருக்க வேண்டுமென்று ஆசைப்படுவதால் தூக்கமின்மை அங்கு அதிகமாய் உள்ளது. இரண்டு விதமான சமூக நிலைகள் உள்ளன.

ஒன்று, கீழை நாடுகளில் நடந்துள்ளதுபோல் முழு சமூகமும் தூக்கத்தில் ஆழ்ந்துவிடுவிறது அல்லது இறந்துவிடுகிறது. அல்லது மேலை நாடுகளில் உள்ளது போல் சமூகம் தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுகிறது. இரண்டுமே நல்லதல்ல. புதிதான எதுவும் இல்லையென்றாலும் உணர்வுடன் இருக்கக்கூடிய மனம் உங்களுக்குத் தேவை. உண்மையில், புதியதின் மேல் பந்தப்படாத மெய்யுணர்வு உங்களுக்கு இருக்க வேண்டும். அப்படிப் பொருளின் மேல் பந்தப்பட்டிருந்தால், புதியதின் மேல் பந்தப்பட்டவாறு இருக்க நேரிடும். உங்களுக்கு பொருள்களின் மேல் பந்தப்படாத, பொருள்களுக்கு அப்பாற்பட்ட மெய்யுணர்வு தேவை. அப்போது தான் உங்களால் சுதந்திரமாய் இருக்க முடியும்; எப்போது வேண்டுமோ அப்போது தூங்க முடியும்; எப்போது வேண்டுமோ அப்போது விழித்துக்கொள்ள முடியும்; உங்களுக்குத் துணையாக இருக்க எந்தப் பொருளும் தேவைப்படாது. நீங்கள் உண்மை யாகவே பொருள் வயமான உலகில் இருந்து விடுதலை பெறுவீர்கள்.

பொருளுக்கு அப்பால் போய்விட்ட அத்தருணமே நீங்கள் தன்மை நிலைக்கும் (subject) அப்பால் சென்றுவிடுகிறீர்கள்; ஏனென்றால் இவை இரண்டும் ஒன்றாய்ச் சேர்ந்தவாறே உள்ளன. பொருள்வய நிலையும், தன்மைவய நிலையும் ஒரே பொருளின் இரு துருவங்களாகும். பொருள் ஒன்று இருக்குமானால் நீங்கள் தன்மை நிலையில் இருக்கிறீர்கள். ஆனால் உங்களால் பொருள் ஏதும் இல்லாமலே விழிப்புணர்வுடன் இருக்க முடிந்தால் தன்மை (Subject), தன்னிலை (self) அங்கு இருக்காது.

இதைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ளுங்கள் : பொருள் இல்லாது போனாலும், பொருள் இல்லாமலே உங்களால் மெய்யுணர்வுடன் இருக்க முடிந்தால் - மெய்யுணர்வாக இருக்க முடிந்தால் - தன்மை நிலையும் இல்லாது போய்விடும்; அதனால் அங்கு

இருக்க முடியாது; எப்படி இருக்க முடியும்? இரண்டுமே இல்லை. மெய்யுணர்வு மட்டும் இருக்கிறது; எல்லையற்ற மெய்யுணர்வு மட்டும் இருக்கிறது; எல்லைகள் இல்லை; பொருளும் எல்லையாய் இல்லை; தன்மையும் எல்லையாய் இல்லை.

புத்தர் கூறுவார் : நீங்கள் தியானத்தில் இருக்கும்போது 'தன்மை' அங்கு இருக்காது; ஆத்மா இருக்காது. ஏனென்றால் உங்கள் தன்மை உணர்வே, (awareness of self) உங்களை மற்ற எல்லாவற்றிலிருந்தும் தனிப்படுத்தி விடுகிறது. நீங்கள் இன்னும் அங்கிருந்தால் அங்கு பொருள்களும் இருக்கும். ''நான் இருக்கிறேன்'', ஆனால் ''நான்'' முழுமையாய் தனித்து இருக்க முடியாது; ''நான்'' என்பது வெளி உலகினுடன் உறவு கொண்டாடியபடிதான் இருக்கிறது. ''நான்'' என்னும் உறவுவயப்பட்ட ஒன்று. ''நான் இருக்கிறேன்'' என்னும் தன்மை ஏதோ ஒன்று, வெளியில் உள்ள ஏதோ ஒன்றுடன் உறவு கொண்டாடியபடி உங்களுக்கு உள்ளே இருக்கிறது. வெளியில் எதுவும் இல்லை என்றால் இந்த உள்ளும் கரைந்து போய்விடுகிறது. அப்போது அங்கு அத்தருணவயமான மெய்யுணர்வு மட்டும் இருக்கிறது.

இதற்காகவே யோகா உள்ளது. இதுதான் யோகாவின் அர்த்தம். யோகா உங்களை பொருள், மற்றும் தன்மை ஆகிய எல்லைகளில் இருந்து விடுவிக்கும் அறிவியலாகும். இந்த எல்லைகளிலிருந்து நீங்கள் விடுதலை பெறவில்லையானால் நீங்கள் மேற்கத்திய நாடுகளின் சமச்சீரற்ற நிலையிலோ கீழை நாடுகளின் சமச்சீரற்ற நிலையிலோ போய்விழுவீர்கள்.

உங்களுக்கு மன அமைதி, மௌனம், நல்ல தூக்கம், மனத் திருப்தி வேண்டுமானால் தொடர்ந்தாற்போல் அதே பொருள் களுடன் இருப்பது நல்லது. பல நூற்றாண்டுகளானாலும் எந்தவித மாற்றமும் இருக்கக் கூடாது. அப்போது நீங்கள் நிம்மதியாக இருப்பீர்கள்; இன்னும் நன்றாகவே தூங்க முடியும்; ஆனால் இது எந்த விதத்திலும் ஆன்மீகவயமானது அல்ல; நீங்கள் அதிகம் நஷ்டப்படுவீர்கள். வளரவேண்டும் என்னும் ஆவல் மறைந்து

விடும். துணிச்சலான செயல்களைச் செய்யவேண்டும், விசாரித்து அறியவேண்டும் என்ற ஆசைகள் இருக்காது. நீங்கள் மந்தமாகி விடுவீர்கள்; உங்கள் வாழ்க்கை ஸ்தம்பித்துவிடும்; அதில் உயிரோட்டம் இருக்காது.

இந்த நிலையை நீங்கள் மாற்றினால் அது சுறுசுறுப்பாக செயல்மிக்கதாக, ஆனால் நோய்வாய்ப்பட்டதாக மாறிவிடும்; சுகமற்றதாகிவிடும்; இறுக்கமாகிவிடும்; பித்துபிடித்தாற் போலாகி விடும்; நீங்கள் புதியதையெல்லாம் தேடியலைவீர்கள்; ஒரு சூறாவளியில் சிக்கிவிடுவீர்கள். புதியது நிகழ ஆரம்பித்துவிடும்; ஆனால் நீங்கள் காணாமற் போய்விடுவீர்கள்.

உங்கள் புறப்பொருள்வயமான, முன்னிலைத் தன்மையை இழந்துவிட்டால் நீங்கள் அதிகம் தன்மை நிலையை அடைகிறீர்கள்; அதிகம் கனவு காண்கிறீர்கள். பொருள்களின் மேல் அதிக இணக்கம் கொண்டால் நீங்கள் தன்னிலையை இழந்துவிடுவீர்கள். இரண்டுமே சமச்சீர்மை குலைந்த நிலைகளாகும். கிழக்கு நாடுகள் ஒன்றையும் மேலை நாடுகள் மற்றதையும் அனுபவித்துவிட்டன.

இப்போது கிழக்கு மேற்கைப் போலவும் மேற்கு கிழக்கைப் போலவும் மாற முயற்சிக்கின்றன. கிழக்கில் மேலைநாட்டு பகுத்தறிவு, அறிவியல், தொழில் நுட்பக் கலைகள் ஆகியவற்றில் ஆர்வம் மிகுந்துள்ளது. ஐன்ஸ்டைன், அரிஸ்டாட்டில், ரஸ்ஸல் ஆகியோரை கீழை நாடுகளில் புகழத் தொடங்கிவிட்டார்கள். மேற்கில் இதற்கு நேர் மாறாக நடக்கிறது. புத்தர், ஜென், யோகா பற்றிய விஷயங் களுக்கு அவர்கள் முக்கியத்துவம் அளிக்கிறார்கள். இது விந்தையே. கிழக்கில் கம்யூனிஸம், மார்க்ஸிஸம், பொருள்வய மனப்பான்மை ஆகியவற்றைப் போற்றுகிறார்கள். மேற்கில் தியானம், ஆன்மீகம், பரவசநிலை போன்ற விரியும் மெய்யுணர்வு சம்பந்தமானவற்றை போற்றுகிறார்கள். சக்கரம் சுழலக்கூடும்; நம் சுமைகளை மாற்றிக் கொள்ளலாம். இது சிறிது காலம்வரை நன்றாக இருக்கும்; ஆனால் வெகு சீக்கிரமே பழைய அபத்தம் திரும்ப ஆரம்பித்துவிடும்.

மனதில் ஒரு பகுதியைப் புறக்கணித்தால் கிழக்கு ஒரு வகையிலும், மேற்கு வேறு ஒரு வகையிலும் தோற்றுவிடுகின்றன. நீங்கள் ஒரு பகுதியை ஏற்றுக்கொண்டு மற்ற பகுதியை ஏற்க மறுத்துவிடாமல் இரண்டையுமே கடந்து அப்பால் செல்ல வேண்டும். மனம் ஒரு முழுமை; இதை நீங்கள் முழுதுமாகக் கடந்து செல்லலாம். அப்படி இல்லையென்றால் இதைக் கடக்கவே முடியாது. ஒதுக்கிவிடப்பட்ட பகுதி பழிவாங்கிவிடும். இப்பொழுது மேற்கிலும் கிழக்கிலும் இதுதான் நடந்து வருகிறது.

ஒதுக்கிவிட்டதாக நினைப்பதைக் கடந்து செல்ல உங்களால் முடியாது; அது அங்கேயே இருக்கும். அதன் பலம் அதிகரித்தவாறே இருக்கும். நீங்கள் ஏற்றுக்கொண்ட அப்பகுதி உங்களுக்கு வெற்றி தருவதாக எப்போது நினைக்கிறீர்களோ அப்பொழுதே அது நீங்கள் தோல்வி அடையும் தருணமாகிறது. வெற்றியைப் போல் தோல்வி அடைவது வேறு ஒன்றுமே இல்லை. அரைகுறை வெற்றியால் - உங்களுடைய ஒரு பகுதியின் வெற்றியால் - நீங்கள் தோல்வியினுள் அழுந்திவிடுவது நிச்சயம். நீங்கள் எதை வென்றீர்களோ அது மெய்யுணர்வின்மையை (unconscious) அடையும்; நீங்கள் எதை இழந்தீர்களோ அது விழிப்புணர்வை (awareness) அடையும்.

இல்லாமை அதிகமாக உணரப்படும். ஒரு பல் விழுந்து விட்டதும் உங்கள் நாக்குக்கு அந்தப் பல் இல்லாத குறை நன்றாகத் தெரியும்; அது அப்பல்லைத் தேடித் துழாவும். இதற்கு முன் நாக்கு அந்த இடத்துக்குப் போனதில்லை; இப்போதோ அதை அங்கு போவதை உங்களால் தடுக்க முடியாது; இல்லாத பல்லைத் தேடிக்கொண்டு அங்கே போனபடியே இருக்கும்.

இதே போல மனதின் ஒரு பகுதி வென்றால் மற்ற பகுதியின் தோல்வியை நீங்கள் உணருகிறீர்கள்; எப்பகுதி வென்றிருக்கலாமோ, ஆனால் வெல்லவில்லையோ அப்பகுதியின் தோல்வியை அதிகம் உணருவீர்கள். அறிவியல் வயப்படாத முட்டாள்தனத்தை கிழக்கு நாடுகள் அதிகம் உணருகின்றன: இதனால்தானே நாம் ஏழ்மையில்

ஆழ்ந்துவிட்டோம்; ஒன்றுமில்லாதவராகி விட்டோம். இந்த இன்மையை கிழக்கு இப்போது உணருகிறது; உணர்ந்து தானும் மேலை நாட்டைப் பின்பற்ற முனைகிறது. இதே சமயம் மேற்கு தன்னிடம் ஒருங்கிணைவு (integration) இல்லையே என்று தன் முட்டாள்தனத்தை உணருகிறது.

யோகா மனிதனுடைய முழுமை பற்றிய அறிவியல். இது ஆன்மீகவயமானது மட்டுமல்ல; இது மனிதனின் முழு விஞ்ஞான மாகும்; எல்லா அங்கங்களுக்கும் அப்பால், அவற்றை எல்லாம் கடந்து செல்வதாகும். அங்கங்களைக் கடந்து சென்றவுடன் நீங்கள் முழுமை பெறுகிறீர்கள். முழுமை என்பது பகுதிகளையெல்லாம் கூட்டிச் சேர்த்த ஒன்றல்ல; இது ஒரு இயந்திரம் போல் ஒவ்வொரு பகுதியையும் அதனதன் இடத்தில் பொருத்தி வகைப்படுத்தப் பட்டதால் ஏற்படும் முழுமை அல்ல. இது இயந்திரம் போன்றதல்ல; இது ஒருவித கலைச் சிறப்பு பெற்றதெனக் கூறலாம்.

ஒரு கவிதையை வார்த்தைகளாகப் பிரித்து வைத்தால் அந்த வார்த்தைகளில் அர்த்தம் இருக்காது. முழுக்கவிதையும் இருக்கும் போது அது வார்த்தைகளைவிட மேலானதாகிறது; அதற்குத் தனி அடையாளம் வந்துவிடுகிறது. இதில் வார்த்தைகளுக்கு இடை யிடையே வெற்றிடங்களும் உள்ளன. சில சமயங்களில் இந்த இடைவெளிகள் வார்த்தைகளைவிட மேலான பொருளைக் குறிக்கின்றன. உண்மையில், சொல்லப்படாததை அது எப்போது சொல்கிறதோ அப்போதுதான் ஒரு பாட்டு கவிதையாகிறது; அதில் விசேஷமாயுள்ள ஏதோ ஒன்று எப்போது அதன் பகுதிகள் எல்லாவற்றையும் கடந்து செல்கிறதோ அப்போதுதான் ஒரு பாட்டு கவிதையாகிறது. அதை பகுதிகளாகப் பிரித்து பரிசீலனை செய்தால் அதன் பாகங்கள் மட்டும் உங்களிடம் இருக்கும்; அதிலுள்ள முக்கிய அம்சமான பரநிலைவயமான (transcendental) மலரொன்று தொலைந்து போய்விடும்.

ஆகவே மெய்யுணர்வு ஒரு முழுமையாகும். ஒரு பகுதியை மறுப்பதால் நீங்கள் எதையோ, உண்மையிலேயே மிக முக்கியமான

எதையோ, இழந்துவிடுகிறீர்கள். நீங்கள் எதையும் பெறுவதில்லை; முனைக்கூறுகள் மட்டும்தான் (extremes) உங்களுக்குக் கிடைக்கும். ஒவ்வொரு முனைக் கூறும் ஒரு வியாதியாய்விடும்; ஒவ்வொரு முனைக்கூறும் உங்களுக்குள்ளே ஒரு நோயாகிவிடும். அதனால் நீங்கள் மேன்மேலும் அவலத்தில் உழல்கிறீர்கள்; உங்களுக்குள் ஓர் ஆட்சிக்குலைவு (anarchy) நிகழ்கிறது.

உங்கள் உடலின் உள் ஆட்சி குலைக்கப்படுவதைக் கடந்து செல்லும் விஞ்ஞானமே யோகா. உங்கள் மெய்யுணர்வை முழுமை யாக்கும் விஞ்ஞானமே யோகா. பகுதிகளைக் கடந்து செல்வதால் தான் நீங்கள் முழுமை அடைகிறீர்கள். ஆகவே யோகா எனப்படுவது விஞ்ஞானமும் அல்ல; ஆன்மீகச் சமயமும் அல்ல, இது இரண்டுமாய் உள்ள ஒன்று. அல்லது, இது இரண்டுக்கும் அப்பால் செல்லும் ஒன்று எனலாம். இதை அறிவியல்வய ஆன்மீகம் அல்லது ஆன்மீகவய அறிவியல் எனலாம். இதனால்தான் யோகாவை எந்த விதமான ஆன்மீகச் சமயத்தைச் சேர்ந்தவரும் பயன்படுத்தலாம்; இதை எந்தவிதமான மனம் படைத்தவரும் பயன்படுத்தலாம்.

இந்தியாவில் வளர்ந்துள்ள எல்லாச் சமயங்களும் வெவ்வேறு விதமான - உண்மையில் ஒன்றையொன்று எதிர்க்கும் அளவுக்கு முரண்பாடான - தத்துவங்களையும் கருத்துக்களையும் கொள்கை களையும் கொண்டுள்ளன. இவற்றினிடையே பொதுவானதாக ஒன்றும் இல்லை. இந்து மதத்துக்கும் ஜைன மதத்துக்கும் இடையே பொதுவாக ஒன்றுமில்லை. இந்து மதத்துக்கும் புத்த மதத்துக்கும் இடையே பொதுவாக எதுவும் இல்லை. ஆனால் யோகாவை மட்டும் எந்த மதமும் மறுப்பதில்லை.

யோகா, கடவுளை நம்புவதை ஒரு நிபந்தனையாகக் கொள்ளாததால் தீவிரமான நாஸ்தீகரும்கூட யோகாவை மறுக்க முடியாது. யோகாவுக்கு எந்த நிபந்தனையும் இல்லை. யோகா முற்றிலும் அனுபவவயப்பட்டது. யோக நூல்களில் கடவுளைப் பற்றி கூறும்போது மிகப் பழைய யோக நூல்களில் இவ்வாறு ஒன்றும் கூறப்படவே இல்லை - அதை ஒரு செய்முறையாகவே

சொல்லப்பட்டுள்ளது. இதை கோட்பாடாகப் பயன்படுத்தலாம். இதனால் யாருக்காவது பயன் உண்டு என்றால் இதைப் பயன்படுத்தலாம் - ஆனால் இது கண்டிப்பான நிபந்தனையாக விதிக்கப்பட்டதல்ல. இதனால்தான் புத்தர் கடவுள் இல்லாத ஒரு யோகியாக இருந்தார். அவருக்குக் கடவுளோ, வேதமோ, எந்த விதமான நம்பிக்கையோ இல்லை. அவர் எந்தவித சமயச் சார்பும் இல்லாமலே யோகியாய் இருந்தார்.

ஆகவே, ஆஸ்தீகர்களுக்கும், நாஸ்தீகர்களுக்கும் யோகா ஒரு பொது இடமாகிறது. இது அறிவியலுக்கும் ஆன்மீகத்துக்கும் இடையில் ஒரு பாலமாகிறது. இது ஒரே சமயத்தில் பகுத்தறிவுக்கு உட்பட்டதும் உட்படாததுமாய் உள்ளது. வழிமுறை என்பது முற்றிலும் பகுத்தறிவு வயப்பட்டது. ஆனால், அப்படிப்பட்ட வழிமுறையைக் கொண்டே பகுத்தறிவுக்கு உட்படாத மர்மத்துக்குள் உங்களால் ஆழமாகச் செல்லமுடியும். இப்படிச் செல்வது பகுத்தறிவுவய மானது - ஒவ்வொரு படிநிலையும் பகுத்தறிவு வயமாகவும், அறிவியல்வயமாகவும், தர்க்கவயமாகவும் இருப்பதால் இதில் சொல்லியுள்ளபடி செய்தால் போதும்; மற்றதெல்லாம் தொடர்ந்து தானாக வந்துவிடும்.

யங் (Jung) சொல்லியிருக்கிறார் : ''19-ம் நூற்றாண்டில் மனோதத்துவத்தில் ஈடுபாடுடைய எந்த மேல்நாட்டவரும் மெய்யுணர்வுவய மனதுக்கு அப்பாலோ அதன் அடியிலோ இருக்கக்கூடிய எதைப் பற்றியும் ஒரு கருத்துடையவராய் இருக்க முடியாது. ஏனென்றால், மனம் என்பது மெய்யுணர்வைக் குறிப்பதாகும். ஆகவே மெய்யுணர்வின்மைவயப்பட்ட மனம் என்பது எப்படி இருக்கமுடியும்? இது அபத்தமானது; அறிவியல்வயப்பட்டதல்ல''. அதன் பிறகு 20-ம் நூற்றாண்டில் அறிவியல் வளர்ந்ததால் மெய்யுணர்வின்மை என்பது பற்றி மேலும் தெரிய வந்தது; மெய்யுணர்வின்மைவயமான மனம் பற்றி ஒரு கொள்கை உருவாக்கப்பட்டது. அதன் பிறகு, அதற்குள் ஆழமாய்ச் சென்றதால் தனிநபரின் மெய்யுணர்வின்மையைத் தவிர ஒட்டுமொத்தமான

மெய்யுணர்வின்மை என்பது ஒன்று இருப்பதை ஒப்புக்கொள்ள நேர்ந்தது. இது அபத்தமாகத்தான் காணப்பட்டது - மனம் என்பது தனிநபர் சம்பந்தப்பட்டது என்பதால் ஒட்டுமொத்தமான ஒரு மனம் எப்படி இருக்க முடியும்; ஆனால் ஒட்டுமொத்தமான மனம் உள்ளது என்ற கருத்தை ஒப்புக்கொண்டுள்ளனர்.

இவையே புத்தவய மனோதத்துவத்தில் முதல் மூன்று பிரிவு களாக உள்ளன. இவை புத்தயோகத்தின் முதல் மூன்று பிரிவு களாகும். இதன் பின் புத்தர் மேலும் 160 பிரிவுகள் வகுத்துள்ளார். யங் சொல்கிறார்? ''நாம் இந்த மூன்று பிரிவுகளையும் முன்னர் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. இப்போது ஏற்றுக்கொண்டுள்ளோம். இன்னும் பலவும் இதற்கும்மேல் இருக்கலாம். சிறு சிறு அடியெடுத்து வைத்து மேலே இதனுள் நடக்க வேண்டும்''. யங்கின் அணுகுமுறை மேலைநாடுகளில் வேரூன்றியதாய், பகுத்தறிவு வயப்பட்டதாய் உள்ளது.

பகுத்தறிவுவயப்படாத ஒன்றினுள் புகுவதற்காகவே நீங்கள் யோகாவின் வழிநடந்து பகுத்தறிவைப் பயன்படுத்த வேண்டும். முடிவு பகுத்தறிவுக்குட்பட்டிருக்காது. உங்களால் புரிந்து கொள்ளக் கூடியது - பகுத்தறிவுவயமானது - பிறப்பிடமாய் இருக்க முடியாது; ஏனென்றால் அது முடிவானது (finite). பிறப்பிடம் உங்களைவிட பெரிதாக இருக்கவேண்டும். எந்த ஒரு பிறப்பிடத்திலிருந்து நீங்கள் வந்தீர்களோ, எல்லாமே வந்துள்ளதோ, இந்த முழு அகண்டமும் வந்துள்ளதோ-எங்கு இவையனைத்தும் மீண்டும் சென்று மறையுமோ அது இதைவிடப் பெரிதாக இருக்க வேண்டும். பிறப்பிடத்தைவிட பிறப்பிக்கப்படுவது சிறியதாக இருக்க வேண்டும். பகுத்தறிவு மனத்தால் வெளிப்படுத்தப்பட்டதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும்; ஆனால் வெளிப்படுத்தப்படாதது புரியாமல் அப்படியே இருக்கிறது.

பகுத்தறிவு வயப்பட்டிருக்க வேண்டுமென்று யாரையும் யோகா கட்டுப்படுத்தவில்லை - அது கூறுகிறது: ''பகுத்தறிவுக்குட் படாத ஒன்றைப் பற்றிய கருத்தை உருவாக்குவது பகுத்தறிவுக்

குட்பட்டதே. பகுத்தறிவின் அதிக்க எல்லைகளைப் பற்றிய கருத்தை உண்டாக்குவது, உண்மையில், பகுத்தறிவுவயப்பட்டதே" உண்மையான உணர்வுப்பூர்வமான மனம் பகுத்தறிவின் எல்லைகளை அறியும்; பகுத்தறிவு ஏதோ ஓர் இடத்தில் முடிவுறும் என்பதை அறியும். உணர்வுப் பூர்வமான பகுத்தறிவு உடையவராக இருக்கும் ஒருவர் எப்படியும் பகுத்தறிவுக்குட்படாததை உணரவேண்டிய ஒரு கட்டத்துக்கு வரவேண்டியிருக்கும். பகுத்தறிவைக் கொண்டு முடிவான ஒன்றினை நோக்கிச் சென்றால் அதன் எல்லையை உணரலாம்.

ஐன்ஸ்டைன் இதை உணர்ந்தார்; விட்கென்ஸ்டைன் இதை உணர்ந்தார். விட்கென்ஸ்டைனின் ''ட்ரேக்டேடஸ்'' (Tractatus) பகுத்தறிவு சம்பந்தப்பட்ட நூல்களில் மிகச் சிறந்தது; அவர் பகுத்தறிவாளர்களில் மிக உயர்ந்தவர். அவர் மெய்யிருப்பைப் பற்றி (existence) பகுத்தறிவு கொண்டு ஆராய்ந்து தர்க்க ரீதியில் பேசிக்கொண்டே போகிறார்; இது நல்ல பகுத்தறிவு முறை. அவருடைய வார்த்தைகள், மொழி, எல்லாமே பகுத்தறிவு உடையவை. ஆனால் அவரே சொல்கிறார், ''சிலவற்றைப் பற்றி ஓரளவுக்கு மேல் எதையும் சொல்லமுடியாது; இதைப் பற்றி நான் மௌனமாகிவிட வேண்டியிருக்கிறது''. பிறகு எழுதுகிறார்'', எதைப் பற்றி எதையும் சொல்ல முடியாதோ, அதைப் பற்றி ஒன்றும் சொல்லக் கூடாது''.

முழு கட்டடமே விழுந்துவிடுகிறது; கட்டடம் மொத்தமாக விழுந்துவிடுகிறது! வாழ்க்கை, மெய்யிருப்பு, ஆகிய முழு இயல் நிகழ்ச்சியையும் பற்றி விட்கென்ஸ்டைன் பகுத்தறிவுடன் ஆராய முயற்சிசெய்து கொண்டிருந்தபோது ஓர் இடத்தில் சொல்கிறார்: ''இப்போது, இப்புள்ளிக்கு அப்பால் எதையும் சொல்ல முடியாது. இது மிக முக்கியமான ஏதோ ஒன்றை நமக்குப் புகட்டுகிறது. இப்போது இங்கு ஏதோ ஒன்று இருக்கிறது; அதைப் பற்றி ஒன்றும் சொல்லமுடியாது. இப்போது ஒரு புள்ளி இங்கு இருக்கிறது. அதை வரையறுத்துக் கூற முடியாது; இங்கு எல்லா வரையறைகளும் பயனற்றுப் போகின்றன.

தர்க்கவயமான, உணர்வுப்பூர்வமான (authentic) மனம் ஒன்று இருக்குமானால் அது இந்தப் புள்ளியை வந்து சேரும். ஐன்ஸ்டைன் ஒரு ஞானியாக இறந்தார். சாதாரணமாக நாம் ஞானி என்று குறிப்பிடும் ஞானியைவிட உயர்ந்த சித்த புருஷராக இறந்தார். ஏனென்றால், நீங்கள் பகுத்தறிவுப் பாதையில் எப்போதுமே நடக்காத ஒரு சித்த புருஷனாக இருந்தால் உங்களால் ஞான மார்க்கத்தில் அதிக ஆழம் செல்ல முடியாது. உங்களுக்கு எல்லைகளைப் பற்றி உண்மையில் ஒன்றும் தெரிந்திருக்காது. கடவுளைப் பற்றி தர்க்க ரீதியான கருத்துக்களைச் சொல்லியபடி வாதாடிக் கொண்டே யிருக்கும் சில ஞானிகளை நான் பார்த்திருக்கிறேன். கிறிஸ்துவ ஞானிகள் சிலர் கடவுள் இருப்பதை நிரூபிக்க முயற்சி செய்திருக் கிறார்கள். இது என்ன அபத்தம்! கடவுளையே நிரூபித்துவிடலாம் என்றால், நீங்கள் எதையுமே நிரூபிக்காமல் விட்டுவைக்க வில்லை என்றாகும். ஆனால், நிரூபிக்கப்பட்ட அத்தனைக்கும் நிரூபிக்கப்படாத பிறப்பிடம் ஒன்று உள்ளது.

தெய்வீகத் தன்மையைச் சிறிது அனுபவித்தவராக இருக்கும் ஒருவர் அதை நிரூபிக்க முயற்சி செய்யமாட்டார். ஏனென்றால், அவர் அப்படி நிரூபிக்க எடுக்கும் முயற்சியே அவர் எப்போதுமே வாழ்க்கையின் பிறப்பிடத்துடன் - நிரூபிக்க முடியாத, நிரூபிக்கக் கூடியதல்லாத பிறப்பிடத்துடன் - தொடர்பு கொண்டதில்லை என்பதைக் காட்டிவிடுகிறது. முழுமையைப் பகுதியால் நிரூபிக்க முடியாது. உதாரணமாக என் கையால் என் உய்விருப்பை (existence) நிரூபிக்க முடியாது. என் கை என்னைவிட பெரிய தாகாது. கையால் என்னை முழுதுமாய் மறைக்க முடியாது. கையால் தன்னையே முழுதுமாய் மறைக்க முடியுமானால் அதுவே பெரிய விஷயம். கை எப்போது தன்னைத் தெரிந்துகொள்கிறதோ அப்போது, அது, தான் தன்னைவிட பெரிய ஏதோ ஒன்றில் பொதிந் துள்ளதையும் அறியும்; எப்போதுமே அது வேறு பெரிதான ஒன்றுடன் இணைந்தவாறுள்ளதை அறியும். அப்பெரியதொன்று இருப்பதால்தான் தானும் இருக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்ளும்.

நான் இறந்துவிட்டால் என் கையும் இறந்துவிடும்; நான் இருந்ததால் என் கையும் இருந்தது. முழுமை நிரூபிக்கப்படாமல் அப்படியே இருக்கிறது; பகுதிகள்தான் தெரிந்தவாறு உள்ளன. முழுமையை நம்மால் நிரூபிக்க முடியாது; ஆனால் அதை உணர முடியும். என் கையால் என்னை நிரூபிக்க முடியாது; ஆனால் என் கையால் என்னை உணரமுடியும். என் கையால் அதனுள் ஆழ்ந்து செல்ல முடியும்; அது தன் உள் ஆழங்களில் என்னை உணர்கிறது.

பகுத்தறிவு தொல்லை தரும் என்று கூறும் போலி ஞானிகள் உண்மையானவர்கள் அல்ல. உண்மையான ஞானி பகுத்தறிவை ஒரு இடையூறாகக் கருதமாட்டார்; அதனுடன் அவரால் விளையாட முடியும். இது எப்படி முடிகிறது என்றால் வாழ்வின் மர்மத்தை பகுத்தறிவால் அழிக்க முடியாது என்று அவருக்குத் தெரியும். தர்க்கம், பகுத்தறிவு, வாக்குவாதம் ஆகியவற்றைக் கண்டு பயப்படும் போலி ஞானிகளும், சமயவாதிகளும் உண்மையில் தங்களைக் கண்டு தாமே அஞ்சுகிறார்கள். அவர்களுக்கு எதிரான வாக்கு வாதத்தைக் கேட்டதுமே அவர்களுக்குள் சந்தேகம் வந்துவிடக் கூடும்; உள்ளே பதுங்கிக் கிடந்த ஐயப்பாடுகள் வெளிவரத் தொடங்கலாம். ஆகவே அவர்கள் தம்மைக் கண்டே அஞ்சுகிறார்கள்.

டெர்டூலியன் என்னும் கிறிஸ்துவ ஞானி கூறினார் : "நான் கடவுளை நம்புகிறேன்; ஏனென்றால் என்னால் அவரை நிரூபிக்க முடியாது; அவரை நம்புவது சாத்தியமல்ல." உண்மையான ஞானிக்கு இப்படித்தான் தோன்றும்: "இது முடியவே முடியாது; அதனால்தான் நான் நம்புகிறேன்". முடியுமானதாக இருந்தால் நம்புவதற்குத் தேவையில்லை! அப்போது இது ஒரு சாதாரண கருத்தாக இருக்கும்.

ஞானிகள் நம்பிக்கை என்று - முழுநம்பிக்கை என்று - இதைத்தான் கூறுகிறார்கள்: இது அறிவு வயப்பட்ட ஒன்றல்ல. இது ஒரு கருத்து அல்ல; இது முடியாத ஒன்றினுள் (impossible) குதித்து விடுவதாகும். ஆனால் உ.ங்களால் பகுத்தறிவு எனப்படும்

விளிம்பில் இருந்துதான் மர்மமான ஒன்றினுள் குதிக்க முடியும்; அந்த விளிம்பை நீங்கள் அடைவதற்கு முன்னால் முடியாது; எப்படி அதற்கு முன் முடியும்? பகுத்தறிவை அதன் தர்க்க ரீதியான எல்லைகள் வரை விரித்துப் பரப்பிய பிறகே உங்களால் அதிலிருந்து குதிக்க முடியும். இதற்கு மேல் பகுத்தறிவால் செல்ல முடியாது என்ற நிலைக்கு வந்துவிடுகிறீர்கள்; அதற்கப்பால் உள்ளது அங்கு அப்படியே இருக்கிறது. இப்போது உங்களுக்குத் தெரியும்: உங்கள் பகுத்தறிவால் இன்னும் ஒரு அடிகூட எடுத்து வைத்து அப்பால் செல்ல முடியாது. ஆனாலும் "அப்பால்" உள்ளது அங்கு அப்படியே இருக்கிறது. பகுத்தறிவுக்குள்ளேயே தங்கியிருக்கத் தீர்மானித்து விட்டாலும் எல்லை ஒன்று உண்டாக்கப் பட்டுவிட்டது. மெய்யிருப்பு (existence) பகுத்தறிவின் எல்லைக் கோட்டுக்கு அப்பால் உள்ளது என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். ஆகவே நீங்கள் இக்கோட்டைத் தாண்டி அப்பால் செல்லா விட்டாலும் நீங்கள் ஒரு ஞானியாகிவிடுகிறீர்கள். குதிக்கவில்லை என்றாலும் நீங்கள் ஞானியாகி விடுகிறீர்கள்: ஏனென்றால் உங்களுக்கு ஏதோ ஒரு விஷயம் தெரிந்துள்ளது; பகுத்தறிவு வயமானதல்லாத ஏதோ ஒன்றை நீங்கள் சந்தித்திருக்கிறீர்கள்.

பகுத்தறிவால் அறியக்கூடியதை எல்லாம் நீங்கள் அறிந்து கொண்டீர்கள். இப்போது பகுத்தறிவால் அறிய முடியாத ஏதோ ஒன்றைச் சந்திக்க நேர்ந்துள்ளது. இதற்குள் குதிக்க வேண்டுமானால் பகுத்தறிவை விட்டுவிட வேண்டும். பகுத்தறிவுடன் இவ்வாறு குதிக்க முடியாது. இதுதான் உண்மையான நம்பிக்கை என்பது. முழு நம்பிக்கை பகுத்தறிவை எதிர்க்கவில்லை; இது அதற்கும் அப்பால் உள்ளது. இது பகுத்தறிவுக்கு எரிரானதல்ல. இது பகுத்தறிவின்மையாகும் (irrational)

யோகா உங்களை பகுத்தறிவின் எல்லைக்குக் கொண்டு வரக்கூடிய செய்முறை. இது உங்களை இங்கு கொண்டுவரும் ஒரு செய்முறையாக மட்டுமல்லாமல் அங்கிருந்து அப்பால் உங்களுள் குதிக்கவும் உதவும் ஒரு வழிமுறையாகவும் உள்ளது.

இப்படிக் குதிப்பது எப்படி? உதாரணமாக, ஐன்ஸ்டைனுக்கு தியான முறைகளைப் பற்றிச் சிறிதேனும் தெரிந்திருந்தால் அவர் ஒரு புத்தராக மலர்ந்திருப்பார். அவர் விளிம்பு வரை வந்திருந்தார்; எந்த விளிம்பில் இருந்து குதிக்க முடியுமோ அந்த இடத்துக்குத் தன் வாழ்க்கையில் பல முறை வந்தவராவார். மீண்டும் மீண்டும் வந்த வாய்ப்பை அவர் நழுவவிட்டுவிட்டார்; பகுத்தறிவில் சிக்குண்டார். முடிவில் அவருக்குத் தன் பகுத்தறிவு வயப்பட்ட வாழ்க்கையின் மேல் சலிப்பு ஏற்பட்டுவிட்டது.

புத்தருக்கும் இப்படியே நடந்திருக்கக்கூடும். அவருக்கும் பகுத்தறிவு மிக்க மனம் இருந்தது. ஆனால், அவரிடம் பயன் படுத்தக் கூடிய ஒரு செய்முறை இருந்ததால் அவரால் எதையோ செய்ய முடிந்தது. பகுத்தறிவுக்கு வழிமுறைகள் இருப்பது போலவே பகுத்தறிவற்றதுக்கும் வழிமுறைகள் உண்டு; இரண்டுக்குமே தத்தம் வழிமுறைகள் உள்ளன.

யோகா, முடிவில், பகுத்தறிவற்ற செய்முறைகளைப் பற்றிய தாகிறது; துவக்கத்தில்தான் பகுத்தறிவுவய செய்முறைகளைப் பயன்படுத்தலாம். இவை, உங்களை உங்கள் பகுத்தறிவை அதன் எல்லை வரை நகர்ந்து செல்லுமாறு தூண்டி ஊக்குவிக்கும். நீங்கள் எல்லையை அடைந்துவிட்டால் முடிவாக குதித்துவிடுவீர்கள்.

குர்ஜீஃப் ஒரு குறிப்பிட்ட சிலருடன் சேர்ந்து சில ஆழமான பகுத்தறிவற்ற செய்முறைகளைச் செய்து பார்த்தார். இக்குழுவினர் ஆன்மீக விழைவுடன் சில பகுத்தறிவுக்குட்படாத தியான முறை களைச் செய்து பார்த்தார்கள். இதற்கு குர்ஜீஃப் ''நில் பயிற்சி'' என்று (Stop-Exercise) பெயரிட்டார். உதாரணமாக நீங்கள் குர்ஜீஃபுடன் எதையேனும் செய்து கொண்டிருக்கும்போது அவர் திடுமென ''நில்'' என்று சொல்வார். உடனே எல்லோரும் எப்படி இருந்தார்களோ அப்படியே நின்றுவிடுவார்கள். முற்றிலுமாய் நின்றுவிடுவார்கள். கை எப்படி இருந்ததோ அப்படியே; விரல்கள்

விரிந்திருந்தால் அவை விரிந்தபடி அப்படியே நிறுத்தப்பட்டு விடும். வாய் திறந்திருந்தால் - பேச வாய் திறந்தது திறந்தபடியே, அப்படியே இருக்கும். எந்த விதமான அசைவும் இல்லாமல் அப்படியே நின்றுவிடுவார்கள்.

இது உடம்பிலிருந்து ஆரம்பிக்கும் செய்முறையாகும். உடலில் அசைவு எதும் இல்லாதபோது மனமும் அசையாது நின்றுவிடும். இரண்டும் சம்பந்தப்பட்டவை: மனதில் எந்த அசைவும் இல்லாமல் உடம்பை அசைக்க முடியாது. மனதினுள் அசைந்தபடி இருப்பதை நிறுத்தாமல் உடம்பின் அசைவை நிறுத்தமுடியாது. உடலும் மனமும் இரண்டு பொருள்கள் அல்ல; இவை இரண்டும் ஒரே சக்தியாகும். இச்சக்தி உடலில் அதிக பருமையுடன் இருக்கிறது; இவை அடர்த்தியில் மட்டுமே வித்தியாசப்படுகின்றன. சக்தி அலைகளின் அதிர்வு (frequency) வேறுபடுகிறது; ஆனால் இது அதே அலையாகும்; அதே சக்தி ஓட்டமே ஆகும்.

இந்த ''நில் - பயிற்சி''யை அக்குழுவினர் ஒரு மாதமாக செய்து கொண்டிருந்தபோது, ஒரு நாள் குர்ஜீஃப் தன் கூடாரத்துக்குள் இருந்தார். அக்குழுவைச் சேர்ந்த மூன்றுபேர் அருகே இருந்த வறண்ட நீர்க் கால்வாய் ஒன்றில் நடந்தவாறு இருந்தனர்; அப்போது அக்கால்வாயில் நீர் விடப்படவில்லை; குர்ஜீஃப் திடீரென்று ''நில்'' என்று கத்தினார். கால்வாயின் கரையில் இருந்தவர்களும் கால்வாயில் இருந்தவர்களும் அப்படியே நின்றுவிட்டார்கள்.

ஆனால், சிறிது நேரத்துக்குள் கால்வாயில் தண்ணீர் வந்து விட்டது - கால்வாயில் தண்ணீர் திறந்துவிடப்பட்டது. தண்ணீரின் உயரம் அதிகரித்துக் கொண்டே வந்தது. மூன்று பேரும் கழுத்தளவு தண்ணீரில் நின்று கொண்டிருந்தனர். அப்போது அவர்களில் ஒருவர், ''குர்ஜீஃபுக்கு இங்கு தண்ணீர் வந்துள்ளது, தெரியாது; அவர் கூடாரத்தில் அல்லவா இருக்கிறார். இப்போதே நான் கால்வாயை விட்டு வெளியேற வேண்டும். இங்கு நிற்பது

முட்டாள்தனம்'' என்று நினைத்தவாறே கால்வாயை விட்டு வெளியேறினார்.

மற்ற இருவரும் கால்வாயில் நின்றபடி இருந்தனர். நீர் மட்டம் உயர்ந்துகொண்டே மூக்கு வரை வந்துவிட்டது. இருவரில் ஒருவர் நினைத்தார். ''இதற்குமேல் நிற்கக் கூடாது. மரணமற்ற வாழ்வு பற்றி அறிந்துகொள்ள வந்தேனே தவிர இங்கு நான் உயிரிழக்க வரவில்லை''. அவரும் கரையேறிவிட்டார்.

மூன்றாவது நபர் அங்கேயே நின்றது நின்றபடியே இருந்தார். அவருக்கும் பயமாக இருந்தாலும், குர்ஜீஃப் கூறியதை அவர் மறக்கவில்லை: ''இது ஒரு பகுத்தறிவு அற்ற செய்முறை. இந்த சாதனா முறையை பகுத்தறிவு கொண்டு செய்தால் மொத்தமாக வீணாகிவிடும்''. ஆகவே அவர், ''இருக்கட்டும், நான் உயிரிழந் தாலும் பரவாயில்லை. இந்த சாதனா முறையை கைவிட மாட்டேன்'' என்று பிடிவாதமாய் நின்றுவிட்டார்.

நீர் மட்டம் தலைக்குமேல் உயர்ந்துவிட்டது. அப்போது குர்ஜீஃப் ஓடிவந்து அவரை கரைக்குமேல் தூக்கிவிட்டார். சிறிது நேரத்துக்குப்பின், சாகும் தருவாயில் இருந்த அவர், உயிர் பெற்று நினைவுக்கு வந்ததும் மாறி மேம்பட்ட நிலையை அடைந்தவராய் இருந்தார். அவர் அங்கு கால்வாயில் நின்று கொண்டு சாதனையை மேற்கொண்ட அந்த நபராய் இல்லை; முற்றிலும் மாறிவிட்டிருந்தார். அவர் எதையோ தெரிந்து கொண்டுவிட்டார்; அவர் தயங்காமல் குதித்துவிட்டவராயிற்றே!

இதற்கு எல்லை உண்டோ? தொடர்ந்து பகுத்தறிவுடன் வாழ்வதால் இத்தகைய அனுபவத்தை இழந்து விடுவீர்கள். நீங்கள் திரும்பத் திரும்ப பின்னோக்கி நகர்ந்து விடுகிறீர்கள். எப்போதாவது ஒருவர் திடுமென அப்பால் கடந்து செல்லும் காலடியை எடுத்துவைக்க வேண்டிவரும். அந்த காலடி உங்களை மாற்றி மேம்படுத்தும்; பாகுபாடு, பிரிவினை கடக்கப்பட்டுவிடும்.

இப்பிரிவினை மெய்யுணர்வுக்கும் மெய்யுணர்வின்மைக்கும் இடையில் இருப்பதாக சொன்னாலும், பகுத்தறிவுக்கும் பகுத்தறிவு இன்மைக்கும் இடையில் இருப்பதாக நீங்கள் சொன்னாலும், பகுத்தறிவுக்கும் பகுத்தறிவின்மைக்கும் இடையிலோ, அறிவியலுக்கும் ஆன்மீகத்துக்கும் இடையிலோ, மேற்குக்கும் கிழக்குக்கும் இடையிலோ இருப்பதாகச் சொன்னாலும் அங்குள்ள பிரிவினை கடக்கப்பட வேண்டும். இவ்வாறு கடந்துபோதலே (transcendence) யோகா எனப்படும். இதன் பிறகு நீங்கள் மீண்டும் பகுத்தறிவுக்கு வந்துவிடலாம். ஆனால் மாறி மேம்பட்டவராகி (transformed) விடுவீர்கள். நீங்கள் பகுத்தறிவு கொண்டு எதையும் அணுகக் கூடியவராகவே இருப்பீர்கள். ஆனால் நீங்கள் பகுத்தறிவுக்கு அப்பாற்பட்டவராக இருப்பீர்கள்.

அத்தியாயம் 2

செயலின் மூலம் செயலின்மை



யானம் எப்போதும் செயலறு நிலையில் இருக்கும்; இதன் சாரமே செயலறு நிலையாகும். இதன் இயல்பே செயலின்மை என்பதால் இது செயல்வயப்பட்டதாய் இருக்க முடியாது. நீங்கள் எதையாவது அப்படி செய்கிறீர்கள் என்றால் அச்செய்கையே மொத்தத்தையும் நிலைகுலையச் செய்துவிடும். உங்கள் செயலே, உங்கள் சுறுசுறுப்பே, கலக்கத்தை உண்டாக்கிவிடும்.

செயலின்மை தியானமாகும். செயலின்மையே தியானம் என்னும்போது நீங்கள் எதையுமே செய்ய வேண்டியதில்லை என்று நான் சொல்லவில்லை. செயலின்மையை அடைவதற்கே பலவற்றைச் செய்யவேண்டியிருக்கும். இவ்வாறு செய்தலே தியான மல்ல. இது காலடி எடுத்துவைக்கும் படிக்கல்லேயாகும்: இது நீர்க் குளத்தில் தாவிக் குதிக்க உதவும் பலகைபோன்றது. ''செயல்பாடு'' (doing) எல்லாம் தாவ உதவும் பலகையே; தியானம் அல்ல.

நீங்கள் வாசலில் நிற்கிறீர்கள்; வாசற்படியில் நிற்கிறீர்கள். செயலின்மையே கதவு. இந்த கதவாகிய செயலறு நிலையை

அடையும் முன் நாம் பலவற்றைச் செய்யவேண்டி இருக்கிறது. இவ்வாறு செய்வதை தியானம் என்று தவறாக நினைத்துவிடக் கூடாது.

உயிர்ச் சக்தி எதிர்மறைகளில் (Contradictions) இயங்குகிறது. உயிர் வாழ்க்கை வளைந்து கொடுக்கக் கூடியதாய் உள்ளது. இது சாதாரணமாய் நகர்வதில்லை. இது ஓர் ஆறுபோல் ஓடுவதில்லை. இது தன் போக்கை தேவைக்கேற்ப மாற்றிக் கொள்ளும் தன்மை யுடையது. ஒவ்வொரு திருப்பத்திலும் வாழ்க்கை தனக்கு நேர் எதிரானவற்றுடன் வாதித்து உறவாடி முன்னேறுகிறது (dialectic). இது நேரான கோட்டில் நகர்வதுபோல் இல்லை. இது ஒரு கோட்டின் ஒரு முனையே அதன் எதிர்முனையை உண்டாக்குவது போல் நிகழ்கிறது. இம்முனை அம்முனையை உண்டாக்குவதும் பின் அதனுடன் இணைந்து இரண்டுமே புதியதொன்றாகிவிடுவதும், அதன்பிறகு அதனுடன் மாறுபட்ட ஒன்றாகிவிடுவதுமாக இப்படியே தொடர்ந்தாற்போல் நடக்கிறது.

இது ஒரு நேர் கோடுபோல் செல்லாமல், ஒன்று இரண்டாகி, பிறகு அந்த இரண்டும் ஒன்றாகி, பிறகு அந்த ஒன்று இரண்டாகி, எதிரும் புதிருமாக மாறி மாறி, இரண்டாவதும் ஒன்று கூடுவதுமாக நிகழ்ந்தவாறு இருக்கிறது. இந்த விளக்கம் தியானத்துக்கும் பொருந்தும். தியானம் வாழ்க்கையில் மிக ஆழம்வரை செல்லும் ஒன்றாகும்.

நான் ''சும்மா இரு'', ''தளர்வாய் இரு'' என்று சொன்னால் உங்களுக்கு என்ன செய்வது என்று தெரியாது. ஆகவே, பலவிதமான போலி ஆசிரியர்கள் தளர்வு பெறும் வழியைக் காட்டுவதாக, ''தளர்வாய் இரு, எதையும் செய்யாமல் ஓய்வுகொள்'', என்று சொல்வார்கள். இதைக்கேட்டு நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? உங்களால் அப்படியே படுத்துக்கிடக்க முடியும்; ஆனால் இது தளர்வுபெறுவதாகாது. உங்கள் ஊ்ள்ளே கொந்தளிப்பு அப்படியே இருக்கும். புதிதாக ஒரு பிரச்சனை ஏற்பட்டுள்ளது. தளர்வாய் இருப்பது எப்படி? பழைய இறுக்கம் போதாதென்று மேற்கொண்டு புதிதாக ஒரு சுமை ஏற்பட்டுள்ளது. இதனால் இறுக்கம் அதிகமாகி

விடுமே தவிர எப்படி தளர்வடைய முடியும்? இதுவே இறுக்கத்தை அதிகமாக்குகிறதே!

ஆகவே தளர்வாய் இருக்க முயற்சி செய்யும் ஒருவர் இன்னும் அதிகமாக இறுக்கத்துக்கு உள்ளாகிறார். இவருக்கு வாழ்வின் நெளிவு சுளிவான இயற்கை புரியாததால் இவர் இப்படித்தான் கஷ்டப்படுவார். இவர் நினைப்பதுபோல் வாழ்க்கை ஒரு நேர் கோட்டில் செல்வதில்லை; ''தளர்வாய் இரு'' என்று தனக்குத் தானே சொல்லியவுடன் ஓய்வுபெற முடியும் என்று நினைக்கிறார்.

அதுதான் முடியாது. ஆகவே என்னிடம் வருபவரிடம் தளர்வாய் இரு, சும்மா இரு என்று சொல்லமாட்டேன். முதலில் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு இறுக்கமடையுங்கள். முழுமையாய் இறுக்கமடையுங்கள். முதலில் உங்கள் உடல் முழுவதுமாய் இறுக்கமடையட்டும்; மேலும் மேலும் இறுக்கமடையுங்கள்; முடிந்தவரை இறுக்கமடையுங்கள். அப்போது திடீரென்று ஒருவிதமான தளர்வுறும் உணர்வு ஏற்படுவது தெரியும். உங்களால் செய்ய முடிந்ததை எல்லாம் செய்துவிட்டீர்கள்; இனி உயிர்ச்சக்தி இதற்கு நேர் எதிரானதை விளைவிக்கும்.

இறுக்கத்தை உச்ச நிலைக்குக் கொண்டுபோய்விட்டீர்கள். அதற்கு மேல் போவதற்கில்லை; இப்படியே மேலும் செய்ய முடியாது. உங்கள் சக்தி முழுதும் இறுக்கத்தை உண்டாக்குவதில் செலவாகிவிட்டது; இதற்கும் மேல் உங்களால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. இந்த இறுக்கம் கரைந்துபோயாக வேண்டும். .வெகு சீக்கிரமே இது கரைந்துவிடத் தொடங்கும். இதை சும்மா இருந்தபடி கவனியுங்கள்; இந்த நிகழ்ச்சிக்கு சாட்சியாய் இருங்கள்.

இறுக்கமடைவதால் ஒரு விளிம்பை அடைந்துவிட்டீர்கள். தாவக்கூடிய விளிம்புக்கு வந்துவிட்டீர்கள்; இதனால்தான் இது மேலும் இறுக்கமடைய ஒன்றும் செய்ய முடியாத நிலையாய் உள்ளது. மேலும் அப்படி வலுக்கட்டாயப்பட்டு இன்னும் செய்தால் மாண்டுபோவீர்கள். உச்சியை எட்டிவிட்டீர்கள்; இனி உயிர்ச்சக்தி அதுவாகவே தளர்வுறும்.

அது தளர்வுறுகிறது. இவ்வாறு தளர்வுறல் ஏற்படுவதை விழிப்புடன் இருந்து கவனியுங்கள். உடலின் ஒவ்வொரு அங்கமும், உடலின் ஒவ்வொரு தசையும், ஒவ்வொரு நரம்பும், நீங்கள் எதையும் செய்யாமலே வெகு சாதாரணமாய் தளர்வுறத் துவங்கும். தளர்வுறுவதற்காக நீங்கள் ஒன்றுமே செய்யவில்லை. ஆனால் தளர்வுறல் நடக்கிறது; உங்கள் உடலில் பல மையங்களில் தளர்வுறுதல் நிகழ்வதை உணர முடிகிறது. உங்கள் உடல் முழுதும் தளர்வுறும் மையங்களின் திரளாகத் தோன்றும். நீங்கள் விழிப் புணர்வோடு இருந்தால் போதும்.

இந்த விழிப்புணர்வே தியானம். ஆனால் இது ஒரு செயலின்மை; நீங்கள் எதையும் செய்யவில்லை. ஏனென்றால் விழிப்புணர்வு ஒரு செயலல்ல. இது உங்கள் இயற்கை; உங்கள் மெய்யிருப்பின் (being) உள்ளார்ந்த பண்பு — அதன் தகைமை. நீங்களே விழிப்புணர்வு; உங்கள் விழிப்புணர்வின்மையே உங்கள் சாதனை (achievement); இதை பெரு முயற்சியால் சாதித்திருக்கிறீர்கள்.

ஆகவே என்னைப் பொறுத்தவரை தியானத்தில் இரண்டு படிகள் உள்ளன. முதல்படி செயல்வயமானது; இது உண்மையில் தியானமே அல்ல. இரண்டாவதுபடி, முற்றிலும் செயலற்றது. இது அமைதியான செயலற்ற விழிப்புணர்வு; இதுதான் உண்மையான தியானம். விழிப்புணர்வு (awareness) எப்போதும் செயலற்றதாய் இருக்கும். செயல்படத் தொடங்கிய அந்த நொடியே நீங்கள் உங்கள் விழிப்புணர்வை இழந்து விடுகிறீர்கள். விழிப்புணர்வு எப்போது அதை அடைவதற்கோ அல்லது அதைத் தெரிந்து கொள்ளவோ உணரவோ தியானம் தேவையில்லை என்னும் நிலையை அடைகிறதோ அதன் பிறகே உங்களால் ஒரே சமயத்தில் செயல்படவும் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கவும் முடியும்.

தியானம் தேவையில்லை என்று ஆகிவிட்டதும் அதை விட்டுவிடலாம். இப்போது நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறீர்கள். இந்த நிலைக்கு வந்த பிறகு உங்களால் விழிப்புணர்வுடன் செயலில் ஈடுபட்டவாறு இருக்க முடியும்; வேறு எந்த நிலையிலும் முடியாது.

உங்களுக்கு தியானம் தேவைப்படும் வரை எதையாவது நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கையில் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க முடியாது.

நீங்கள் தியானமாகவே மாறிவிட்டபின் தியானம் உங்களுக்குத் தேவைப்படாது. அதன்பிறகு எப்போதுமே, நீங்கள் செயலில் ஈடுபட்டவாறு இருக்கும்போது கூட, செயலற்ற பார்வையாளராக இருக்க முடியும். இனி நீங்கள் நடிப்பவர் அல்ல; நீங்கள் எப்போதும் ஒரு சாட்சியாய் இருக்கும் மெய்யுணர்வே (Consciousness) — சாட்சி சைதன்யமே.

மெய்யுணர்வு செயலற்றதாய் இருக்கும்போது தியானமும் செயலற்றதாகவே இருக்கும்; ஏனென்றால் அது மெய்யுணர்வுக்குள் — சீரான மெய்யுணர்வுக்குள் திறக்கும் கதவாகும். ஆகவே "செயல்வய தியானம்" என்று மக்கள் கூறுவது தவறாகும். தியானம் செயலறு நிலையாகும். அதை அடைய உங்களுக்கு எதையாவது செய்தல் — இப்படி நீங்கள் செய்வது என்னவென்று உங்களுக்குப் புரிந்தபடியான எதையாவது செய்தல் — தேவைப் படலாம். இதற்குக் காரணம், தியானம் செயல்பாங்கான ஒன்றல்ல. நீங்கள் பல ஜென்மங்களில் செயல்பட்டவாறு இருந்ததால் உங்கள் மனம் செயல்பாங்கான தன்மையில் ஊறிவிட்டுள்ளதே இதற்குக் காரணமாகும். இதனால் தான் நீங்கள் செயலின்மையை அடை வதற்குக் கூட செயல்புரிய வேண்டியிருக்கிறது. நீங்கள் செயலில் இவ்வளவு ஈடுபட்டு இருந்ததால் இதை அவ்வளவு எளிதில் விட்டுவிட முடியாது. ஆகவே கிருஷ்ணமூர்த்தி போன்றவர்கள் "சும்மா விட்டுவிடுங்கள்" என்று சொல்வதால் பயன் இல்லை. நீங்கள் இதைக் கேட்டுவிட்டு "விட்டுவிட என்ன செய்ய வேண்டும்?" என்று கேட்பீர்கள். அவர் சொல்வார், எப்படி என்று கேட்காதே; நான் சொல்கிறேன்: அப்படியே விட்டுவிடு! இதற்கு "எப்படி" என்பது இல்லை. "எப்படி" என்பதற்கு தேவையே இல்லை.

அவர் சொல்வது ஒரு வகையில் சரியாகவே உள்ளது. செயலற்ற விழிப்புணர்வில், அல்லது செயலற்ற தியானத்தில் "எப்படி" என்பதே கிடையாது; இருக்க முடியாது; ஏனென்றால், "எப்படி"

என்று ஏதாவது இருக்குமானால் அது செயலற்றதாய் இருக்க முடியாது. ஆனால் அவர் சொல்வது தவறாகவும் இருக்கிறது. ஏனென்றால் அவர் கேட்டுக் கொண்டிருப்பவரை நினைவில் கொள்ளவில்லை. அவர் தன்னைப் பற்றியே பேசுகிறார்.

தியானம் ''எப்படி'' என்பது இல்லாமல் — எந்த விதமான செய்முறையோ, அறிவியல் யுக்தியோ இல்லாமல் — உள்ளது. ஆகவே கிருஷ்ணமூர்த்தி சரியாகத்தான் சொல்லியிருக்கிறார்; ஆனால் அவர் கேட்பவரை விட்டுவிட்டார். கேட்பவரிடம் செயல்பாங்கைத் தவிர வேறு எதுவும் இல்லை; கேட்பவருக்கு எல்லாமே செயல் வயமாகவே உள்ளது. ஆகவே, ''தியானம் செயலற்றது; அமைதி யானது; அது எதையும் தேர்ந்தெடுக்காது; ஒதுக்காது. நீங்கள் அதில் அப்படியே ஆழ்ந்து விடலாம்; எந்தவித முயற்சியும் தேவையில்லை; அது முயற்சியின்மையாகும்'', என்று நீங்கள் சொல்லுவதெல்லாம் கேட்பவருக்குத் தெரியாத மொழியில் சொல்லுவதுபோல் இருக்கும். கேட்டுவிட்டு அவர் சொல்வார், ''நீங்கள் பேசிய சொற்களின் அர்த்தம் எனக்குத் தெரியும் என்பார்''. அவருக்கு நீங்கள் சொல்லியது விளங்கியிருக்காது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி சொல்லியதில் மர்மம் ஏதும் இல்லை. அவர் ஆன்மீக ஆசிரியர்களில் மிகச் சிறந்த ஒருவர். அவர் பேச்சில் எதுவும் மர்மமானதல்ல; எல்லாமே தெளிவாக, துல்லியமாக, தர்க்க ரீதியானதாக, பகுத்தறிவுக்கு உட்பட்டதாக உள்ளதால் எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளும்படி இருக்கிறது. ஆனால் இதுவே மிகப் பெரிய தடையாகிவிட்டது; ஏனென்றால் கேட்பவர், தான் எல்லாவற்றையும் புரிந்து கொண்டதாக நினைத்து விடுகிறார். கேட்பவர் வெறும் மொழிவயப்பட்டதை மட்டுமே புரிந்து கொள்கிறார். ஆனால் அவர் செயலறுநிலையின் மொழியைப் புரிந்து கொள்வதில்லை.

அவருக்குச் சொல்லப்பட்ட அந்த வார்த்தைகளை என்னவென்று புரிந்து கொள்கிறார் — அவர் வார்த்தைகளைக் கேட்டார்; அவை அவருக்குப் புரிந்தவாறு உள்ளன; அவற்றின் அர்த்தம் அவருக்குத் தெரியும். தெரிந்ததையும் சொல்லப்படும் சொற்களையும் இணைத்து

ஒரு படம் மனதில் உருவாகிவிடுகிறது. இதில் படிப்பறிவு வயமான பரிமாற்றம் உள்ளது; சொல்வது புரிகிறது. ஆனால் அவரால் செயலின்மையின் மொழியைப் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. அவர் இருக்கும் நிலையில் இருந்து கொண்டு புரிந்துகொள்ள முடியாது. அவரால் செயலின்மையின் மொழியை மட்டுமே புரிந்து கொள்ள முடியும்.

ஆகவே நான் செயலின்மையைக் குறித்து பேசவேண்டி யிருக்கிறது. செயலின்மையின் மூலம் உங்களை செயலின்மை யினுள் குதிக்கும் இடத்துக்கு அழைத்துச் செல்லவேண்டியுள்ளது. செயல் அதன் உச்சத்துக்கு, கோடி முனைக்கு வரவேண்டும்; அதன் எல்லைக்கு வரவேண்டும்; அங்கு உங்களால் செயலில் இருக்க முடியாது. ஏனென்றால் எதையாவது செய்ய முடியுமானால் நீங்கள் தொடர்ந்து செய்துகொண்டே இருப்பீர்கள்.

உங்கள் செயல்பாங்கு செலவாகிவிடவேண்டும்; தீர்ந்து போகவேண்டும். உங்களால் முடிந்ததை எல்லாம் செய்து விடவேண்டும். நீங்கள் செய்யக் கூடியதை எல்லாம் செய்து விட்டு, இனி என்னால் எதுவும் செய்ய முடியாது, நான் களைத்து விட்டேன், என்று கூறும் வரை உங்களை ஊக்குவித்தவாறு உந்தித்தள்ளியவாறே இருக்க வேண்டும்.

அதன் பிறகே நான், "இப்போது விட்டுவிடுங்கள் — விழுந்து விடுங்கள்" என்கிறேன். இப்போது இந்த விழுவதைப் பற்றி உங்களுக்குப் புரிய வைக்க முடியும். நீங்கள் விளிம்புக்கு வந்துவிட்டீர்கள்; விழுந்துவிடத் தயாராகி விட்டீர்கள்; இப்போது உங்களால் செயலின்மையின் மொழியைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். இதற்குமுன் உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியாது; நீங்கள் முற்றிலும் செயல்வயப்பட்டு இருந்தீர்கள்.

நீங்கள் எப்போதும் செயலின்மையின் கோடிவரை போனதில்லை. எதையும் கோடி முனையில் இருந்துதான் கீழே போடமுடியும்; நடுவில் இருந்துபோட முடியாது. பாலியலையும் அதில் முழுதுமாய்த் திளைத்திருந்த பிறகே விட்டுவிடமுடியும்; வேறு

வழியில்லை. இன்னும் மேலே போக முடியாது என்னுமளவுக்கு கோடிவரை போன பிறகே எதையும் விடமுடியும். எதையும் முழுவதுமாய் அறிந்ததும் விட்டுவிட முடியும்.

முழுதுமாய்த் தெரிந்து விட்டதின்மேல் சலிப்பு தட்டிவிடும். ஒரு அளவுக்கு மேல் போக நினைத்தாலும் அங்கு போய்ச் செய்ய ஒன்றும் இருக்காது. நீங்கள் அப்படியே நின்று விடுவீர்கள். திரும்பி வரவும் முடியாது; மேலே போகவும் முடியாது. எல்லாமே முடிவுற்ற இடத்தில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். அப்போது உங்களால் அப்படியே விழுந்து விடமுடியும்; உங்களால் செயலற்று இருக்க முடியும். செயலறு நிலையை அடைந்த அத்தருணமே தியானம் நிகழும்; தியானம் மலரும்; அது உங்களிடம் வரும். இது ஒருவிதமாய் செயலின்மையினுள் "விழுந்து மாண்டுபோவதாகும்".

ஆகவே முயற்சிதான் உங்களை முயற்சியில்லா நிலைக்கு அழைத்துச் செல்லும். செயலே செயலின்மைக்கு அழைத்துச் செல்லும். மனமே தியானத்துக்கு அழைத்துச் செல்லும். இந்த பொருள் வயமான உலகே உங்களை ஞானவிழிப்புக்கு அழைத்துச் செல்லும். வாழ்க்கை நெகிழ்வுடைய ஒரு இயக்கமாகும்; இதற்கு நேர் மாறானது மரணமாகும். இதைப் பயன்படுத்த வேண்டும்; இதைத் தள்ளிவிடக்கூடாது.

இதைப் பயன்படுத்தினால் நீங்கள் நேர்மாறானதினுள் தள்ளப் படுவீர்கள்; விழிப்புடன் இருங்கள்; அலைகளின்மேல் தூக்கி எறியப்பட்டவுடன் விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள். இது சுலபம். இறுக்கமான உச்சத்திலிருந்து தளர்வு நிலைக்கு வருகையில் விழிப் புணர்வுடன் இருப்பது மிக எளிது. ஏனென்றால் விழிப்புடன் இருக்க நீங்கள் செயலற்று இருந்தால் போதும். சாட்சியாய் இருந்தால் போதும்.

சாட்சியாய் இருக்கும் முயற்சியும் கூடாது; இது தேவை யில்லை. பல செயல்களைச் செய்து களைத்துவிட்டதால் "போதும், இதற்கு மேல் ஒன்றும் வேண்டாம்", என்று தோன்றும். அதன் பிறகு தியானம் இருக்கும்; ஆனால் நீங்கள் இருக்க மாட்டீர்கள். ஒருமுறை சுவைத்த பிறகு இச்சுவை மறந்து போவதே இல்லை.

இது நீங்கள் எங்கு போனாலும் கூடவே இருக்கும்: இது உங்களுடனேயே இருக்கும். உங்கள் செயல்களின் உள்ளும் இது ஊடுருவிவிடும். செயலில் ஈடுபட்டிருந்தாலும் உங்கள் மெய்யிருப்பின் மையத்தில் அமைதியான மௌனம் தங்கி நிற்கும். வெளி வட்டத்தில் மொத்த உலகும், மையத்தில் பிரம்மனும் — வெளிவட்டத்தில் எல்லாச் செயல்களும், மையத்தில் மௌனம் மட்டும் இருக்கும். ஆனால் இது ஒரு நிறை-சூல் மௌனமாகும். (Pregnant silence); உயிரற்ற மௌனமல்ல; ஏனென்றால் இந்த மௌனத்தில் இருந்துதான் எல்லாமே — செயலின்மையும் கூட — பிறக்கிறது.

இந்த மௌனத்திலிருந்து ஒவ்வொரு ஆக்கச் செயலும் வெளிவருகிறது. இது நிறைவு பெற்ற சூல் போன்றது. ஆகவே தான் மௌனம் என்று சொல்லும் போதெல்லாம் கல்லறையின் மௌனத்தைச் சொல்லவில்லை; ஒருவரும் இல்லாத வீட்டில் நிலவும் மௌனமல்ல அது. அது ஒரு விதையின் மௌனமாகும். ஒரு தாயின் கருவறையின் மௌனமாகும். நிலத்தினடியிலுள்ள வேர்களின் மௌனமாகும். இவ்வாறு மறைந்துள்ள வாய்ப்பு — வளம் (Potentiality) வெகு சீக்கிரமே வெளிவரும்.

செயலின்மை இருக்கும். செய்பவன் அங்கு இப்போது இல்லை; அங்கு செய்பவன் இல்லை. இதுதான் தேடல்; இதுதான் விசாரம்.

ஒன்றையொன்று எதிர்க்கும் இரண்டு மரபுகள் உள்ளன; யோகா, சாங்கியா. முயற்சியின்றி எதையும் சாதிக்க முடியாது என்று யோகா கூறுகிறது. யோகா முழுவதும் - பதஞ்சலியோகம், ராஜயோகம் முழுவதும் - முயற்சியைப் பற்றியதே: முயற்சியைப் பலராலும் புரிந்து கொள்ள முடிவதால் இதுவே அதிகம் போற்றப் பட்டு வருகிறது. செயலைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். ஆகவே யோகா அதிகம் போற்றப்படுகிறது. ஆனால் சில சமயம் விநோதமாக சிலர் சொல்வதுண்டு: ''செய்வதற்கு ஒன்றுமில்லை''. நாகார்ஜுனா, கிருஷ்ணமூர்த்தி, ஹுவாங்போ — போன்ற விநோதமான ஒரு சிலர் சொல்வது: ''ஒன்றும் செய்யவேண்டிய

தில்லை. எதையும் செய்ய வேண்டாம், செய்முறை பற்றி கேட்காதே''. இது சாங்கிய மரபு.

உலகில் இரண்டே மரபுகள்தான் உள்ளன; யோகா, சாங்கியா. சாங்கியா பற்றி அதிகம் பேசப்படுவதில்லை; இது ஒரு சிலரை மட்டுமே தன்பால் ஈர்த்துள்ளது. இதனால்தான் கிருஷ்ணமூர்த்தி புதுமையானவர், தனி முதலானவர் போலத் தெரிகிறார். ஆனால் அப்படி அல்ல. சாங்கியம் பற்றி பலருக்குத் தெரியாததே இதற்குக் காரணமாகும்.

யோகாவை பலரும் அறிவர். உலகம் முழுவதிலும் யோகிகள், ஆஸ்ரமங்கள், யோகபயிற்சி மையங்கள் உள்ளன. முயற்சியை மரபாகக் கொண்டுள்ள யோகா பரவலாகப் போற்றப்படுகிறது. யாருக்கும் சாங்கியாவைப் பற்றி ஒன்றும் தெரியாது. கிருஷ்ணமூர்த்தி பேசியதில் புதிதாக ஒரு வார்த்தை கூட இல்லை. ஆனால் நமக்கு சாங்கியம் பற்றி தெரியாது என்பதால் இவர் சொல்லியது புதிதாகத் தோன்றுகிறது. புரட்சி வீரர்கள் தோன்றக் காரணமே அறிவின்மையேயாகும்.

சாங்கியா என்பது அறிவு, அறிந்து கொள்ளுதல், எனப் பொருள் படும். அறிந்து கொள்வதே (Knowing) போதுமானது; விழிப்புணர்வு (awareness) மட்டுமே போதும் என்று சாங்கியா கூறுகிறது.

இந்த இரண்டு மரபுகளுக்கும் இடையே வாத உறவு முறை (dialectical) உண்டு. இவை ஒன்றோடொன்று வாதாடியபின் விட்டுக் கொடுக்கக் கூடியவையே ஆகும். என்னைப் பொறுத்தவரை இரண்டும் எதிரிகள் அல்ல. இவை இரண்டின் சேர்க்கை சாத்தியமாகும். இதையே நான் ''முயற்சியால் முயற்சியின்மை'' என்பேன் — சாங்கியாவைக் கொண்டு யோகா; யோகாவைக் கொண்டு சாங்கியா; செயலினால் செயலின்மை. இந்த காலத்தில் வித்தியாசமான இந்த இரண்டில் இருந்து ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்தால் சரியாகாது. உங்களால் யோகாவைப் பயன்படுத்தி சாங்கியாவை அடைய முடியும். நீங்கள் சாங்கியாவை அடைய யோகாவைப் பயன்படுத்தியே ஆகவேண்டும்.

ஹெகல் (Hegel) என்பவர் விளக்கிய வாத உறவுமுறை (dialecties) பற்றி அறிந்தவருக்கு இதெல்லாம் நன்றாகப் புரியும். மார்க்ஸ்-க்குப்பின் யாரும், இத்தகைய வாதம் செய்து, கொடுத்து வாங்கும் உறவுமுறையைப் பயன்படுத்தியதில்லை. இதை ஹெகல் பயன்படுத்தியவாறு மார்க்ஸ் பயன்படுத்தவில்லை. இவர் இதை சமுதாயம், மேல் — கீழ் வகுப்புகள், ஜாதி போன்ற பொருள் வயமான உலகாயத விஷயங்களுக்காகவே பயன்படுத்தினார். அவர் இதை, சமுதாயமானது ஜாதி - வகுப்பு வாதங்களைக் கொண்டு எப்படி முன்னேறுகிறது என்பதை விளக்கவே பயன்படுத்தினார். மார்க்ஸ் சொன்னார்: ''ஹெகல் தன்தலை மேல் நின்று கொண்டிருந்தார் நான் அவரை மீண்டும் கால்களின்மேல் நிற்க வைத்தேன்''.

ஆனால், இதற்கு நேர்மாறாக நடந்துள்ளது. ஹெகல் கால்களின் மேல் நின்று கொண்டிருந்தார்; மார்க்ஸ் அவரை தலைமேல் நிற்கவைத்துவிட்டார். இதனால் வாய்ப்புவளம் மிகுந்த கருத்தான வாக்குவாத உறவுமுறை (dialecties) - வளைந்து கொடுத்து வளரக்கூடிய இம்முறை - கம்யூனிசத்தால் மாசுபடுத்தப்பட்டு விட்டது. ஆனால் இந்தக் கருத்து அழகு மிக்கது; அர்த்தமுள்ளது; ஆழமானது. ஹெகல் கூறுகிறார்: ''ஒரு கருத்தின் முன்னேற்றமும், மெய்யுணர்வின் முன்னேற்றமும் வாதவுறவு முறைவயப்பட்டதாகும். வாதவுறவு முறையினால் மெய்யுணர்வு வளர்கிறது''.

எந்த உயிர்ச் சக்தியும் வாக்குவாத உறவுமுறைகளாலும், தியானத்தாலும் முன்னேறும். இது இயல்நிகழ்வுகளில் (Phenomenon) மிக ஆழமான ஒன்று என்று நான் சொல்வேன். இது அணுகுண்டு வெடிப்பதை விட ஆழமானது. அணுகுண்டு வெடிப்பில் ஒரு துகள் அளவுப் பொருள்தான் வெடிக்கிறது. ஆனால் தியானத்தில் ஒரு உயிருள்ள அணு (Cell), ஒரு உயிருள்ள உய்விருப்பு (existence), ஒரு உயிருள்ள மெய்யிருப்பு (being) வெடிக்கிறது.

இந்த வெடி வாக்குவாத உறவுமுறை மூலம் நடக்கிறது. ஆகவே செயலில் இறங்குங்கள்; செயலின்மை நிலையை நினைவில் நிறுத்துங்கள். நீங்கள் பலவற்றைச் செய்ய வேண்டும்; ஆனால்,

எதையுமே செய்யாமல் சும்மா இருக்கும் நிலையை அடையவே இதை எல்லாம் செய்கிறீர்கள் என்பது நினைவிருக்கட்டும்.

சாங்கியமும் யோகமும் சுலபமெனத் தோன்றும். கிருஷ்ணமூர்த்தியையோ விவேகானந்தரையோ புரிந்து கொள்வது சுலபம். ஏனென்றால், இவர்கள் ''டையாலெக்டிசின்'' ஒரு பகுதியை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டனர்; இதனால் அவர் நிலைமாறாதவர்களாக தோன்றுகிறார்கள். கிருஷ்ணமூர்த்தி மிகவும் நிலைமாறாதவர்; முற்றிலுமாய் ஸ்திரமானவர்; அவர் 40 ஆண்டுகளாக முரண்பாடுடைய ஒரு வார்த்தைகூட பேசியதில்லை; ஏனென்றால் அவர் முழு செயல்பாட்டிலிருந்து (Whole Process) ஒரு பகுதியை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டார்; அப்பகுதியின் நேர் எதிரானதை விட்டுவிட்டார். விவேகானந்தரும் முரண்பாடற்றவர்; இவர் கிருஷ்ணமூர்த்தி விட்டுவிட்ட அப்பகுதியைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டார்.

நான் உங்கள் கண்களுக்கு மிகவும் நிலைமாறும் ஒருவராகத் தோன்றுகிறேன். அல்லது, நான் என் முரண்பாடுகளில் நிலையாக நிற்பவனாக இருக்கிறேன் என்று சொல்லலாம். டையலெக்டிஸை பயன்படுத்துங்கள்: இறுக்கத்தின் மூலம் தளர்வு பெறுங்கள்; செயலைக் கொண்டு தியானம் செய்யுங்கள்.

இதனால்தான் நான் உண்ணாவிரதத்தைப் பற்றிப் பேசுகிறேன். இது ஒரு செயலாகும்; மிக ஆழ்ந்த செயலாகும். உண்பது உண்ணாமல் இருப்பதைவிட சுலபமான செயலே ஆகும். சாப்பிடுகிறீர்கள்; பிறகு அதைப்பற்றி மறந்து விடுகிறீர்கள்; இது பெரிய வேலை அல்ல. ஆனால் உண்ணாமல் இருப்பது பெரிய செயலாகும்; இதை உங்களால் மறக்க முடியாது. உங்கள் முழு உடலும் அச்செயலின் நினைவுடன் இருக்கிறது; ஒவ்வொரு உயிரணுவுக்கும் அது கட்டாயம் தெரிகிறது; மொத்த உடலும் இதனால் தீவிரப்படுகிறது; இது முழுமையான செயல்பாங்குடையது; செயலின்மை என்பதே இதில் இல்லை.

நடனமாடுதல் மிகவும் செயல்பாங்குடைய ஒன்று. இதன் முடிவில் நீங்கள் நடன அசைவாகவே மாறிவிடுகிறீர்கள்; உடல் மறக்கப்பட்டு விடுகிறது; ஆட்டம் மட்டும் நிகழ்ந்தவாறு இருக்கிறது. நடனம் என்பது பொருளுலகு சார்ந்ததே இல்லை. இது பொருளுலகு சாராத கலைகளில் மிக உயர்ந்தது; இது வெறும் அசையும் தாளமாகும். இது பொருள் வயப்படாத ஒன்றாதலால் இதைப் பற்றிக்கொள்ள - பிடித்துக் கொள்ள முடியாது. நடனமாடுவதைப் பற்றிக் கொள்ளலாம். நடனத்தைக் கட்டிப்பிடிக்க முடியாது. இது விசுவத்தில் விரவிக் கரைந்துவிடும் ஒன்று. இது இப்போது இங்கே இருக்கிறது; உடனே இது இங்கில்லாமற் போய்விடுகிறது; இப்போது இங்கே இல்லை. திடுமென இங்கே வந்தது - பிறகு ஒன்றுமில்லாத அந்த ஒன்றினுள் மீண்டும் சென்றுவிட்டது.

இங்கு நடனக் கலைஞர் ஒருவர் உட்கார்ந்திருக்கிறார். அவரிடம் நடனம் காணப்படவில்லை. ஆனால் இங்கு ஒரு கவிஞர் இருந்தால் அவருடன் கவிதை இருக்கக்கூடும். கவிதையால் ஒரு கவிஞருள் இருக்க முடியும். இங்கு ஒரு ஓவியர் இருக்கிறார்; அவருடன் நுட்பமான வகையில் ஓவியமும் இருக்கும். அவர் ஓவியத்தைத் தீட்டும் முன் ஓவியம் அவருக்குள் உருவாகி இருக்கிறது; ஆனால் நடனமாடும் முன் நடனம் இருக்காது; அப்படி இருந்தால் அவர் உண்மையான நடனக் கலைஞர் அல்ல; அவர் நடன வழிமுறைகளைக் கற்ற ஒரு நிபுணராவார். நடன அசைவு புதிதாக எழும் இயல் நிகழ்ச்சியாகும். நடனமாடுபவரை அந்த அசைவு ஆட்கொள்ளும்.

20-ம் நூற்றாண்டின் மிகப் பிரபலமான நடனக் கலைஞர்களில் ஒருவரான நிஜிங்ஸ்கி இறுதி நாட்களில் பயித்தியமாகி விட்டார். அவர் நடனமாடத் தொடங்கிவிட்டால் நடனம் அவரை ஆட்கொள்ளும்; ஆட்டிப் படைக்கும். எப்போது அவர் நடனமாடுவதை நிறுத்துவார் என்று சொல்ல முடியாது; முழு இரவும் ஆடினாலும் ஆடுவார்.

நண்பர்கள் இதுபற்றி அவரைக் கேட்டால், ''நான்'' ஆரம்பத்தில் தான் இருக்கிறேன்; பிறகு வேறு ஏதோ ஒன்று என் இடத்தைப் பிடித்துக் கொள்கிறது. அதன் பிறகு நான் அங்கு இருப்பதில்லை. நடனமாடுவது யார் என்று எனக்குத் தெரியாது'', என்று பதில் கூறுவார்.

அவர் பயித்தியமாகிவிட்டார். அவர் மனநோய் மருத்துவ மனையில் இறந்தார்.

எந்த செயலை எடுத்துக் கொண்டாலும் அதன் எல்லைக்கே போக வேண்டும். பயித்தியம் பிடிக்கலாம் அல்லது தியானம் நிகழலாம். அரை மனதுடன் எதையும் செய்யக்கூடாது.

அத்தியாயம் 3

''கேயாடிக்'' தியானம்

(''கேயாடிக்'' என்றால் 'குழப்பமான', 'சீரற்ற', 'ஒழுங்கற்ற' என்று பொருள்படும்.)

கேள்வி : சீரற்ற வகையில் தீவிரமாய் மூச்சு விடுவதால் விடுதலை பெறக்கூடிய உங்கள் தியானமுறை உருவாகிப் பழக்கத்துக்கு வந்த அதே சமயம் மேலை நாடுகளில் ஒழுங்கற்ற முறையில் நோய் நீக்கும் சில ''கேயாடிக் தெரபி'' செயல் முறைகளும் (Therapy) உருவாகியுள்ளன. ''ஸ்கிட்சோஃபிரீனியா'' என்னும் நோயை போராடி வெல்வதற்குப் பதில் நோயாளியே ஆசைப்பட்டு அதை அனுபவிக்க வேண்டும் என்னும் R.D. லாயிங்கின் கொள்கை ஒரு உதாரணமாகும். லாயிங் சொல்கிறார் : நீங்கள் பயித்தியமாக இருந்ததில்லை என்றால் நல்ல புத்தியுடன் சுவாதீனமாய் இருக்க முடியாது.

> மேலும், வில்ஹெல்ம்ரைஷ் என்பவர் உடலின் சக்திகள் தடைபடுவதால் ஏற்படும் நரம்புக் கோளாரான ''நியூரோசிஸ்''-யை பாலியல் சக்தியைப் பயன்படுத்திச் சரிப்படுத்தலாம் என்று கூறினார். இதை அடிப்படையாகக் கொண்டுதான் உயிரியல் சக்திவயமான ''பையோ எனர்ஜடிக்ஸ்'' சிகிச்சையும்; ''ப்ரைமல் ஸ்கிரீம்'' — ''ஆதி மூலக் கதறல்'' — எனப்படும் சிகிச்சையும் தோன்றின. இப்படி ஒரே சமயத்தில் நடந்துள்ளதில் ஏதேனும் விசேஷம் உண்டா?''

மனிதன் இயற்கையிலேயே நரம்பியல் கோளாறு உடையவன் (neurotic). சில மனிதர்கள் மட்டுமல்ல; மானுடம் முழுதுமே இப்படித்தான் உள்ளது. சிலபேருக்கு மட்டும் சிகிச்சை தேவை என்பதைவிட மொத்தமாய் மானுடத்துக்கே சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் எனலாம். இந்த கோளாறே இயல்பான ஒன்று. நீங்கள் இக்கோளாறுடன்தான் பிறந்திருக்கிறீர்கள். மனிதன் ''இயல்பாகவே'' கோளாறுடையவனாக இருப்பதற்குக் காரணங்கள் உண்டு

இந்த நரம்பியல் கோளாறு பிறப்பிலேயே உள்ளது. முதல் காரணம்: மனிதன் ஒருவனே கருவில் முழுதுமாய் வளராமலேயே பிறந்துவிடும் மிருகவகையாவான். ஒவ்வொரு குழந்தையும் குறை-வளர்ச்சியுடன் பிறக்கிறது. மனிதனைத் தவிர மற்ற மிருகங்கள் முதிர்ச்சி அடைந்தே பிறக்கின்றன; தாயின் உதவி அவ்வளவுக்குத் தேவைப்படுவதில்லை. மனிதக் குழந்தையோ, தாய், குடும்பத்தினர் உதவியில்லாமல் பிழைக்காது.

மனிதக் குழந்தை கருப்பையில் 18 மாதங்கள் இருக்க வேண்டும் என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள். இதில் சங்கடம் இருக்கிறது. ஒரு தாயால் 18 மாத காலம் குழந்தையைச் சுமக்க முடியாது. ஒவ்வொரு பிறப்பும் குறை-பிரசவமே. இதற்குக்

காரணம்: மனிதர்கள் இரண்டு கால்களில் நிமிர்ந்து நிற்கிறார்கள். கருப்பை நிமிர்ந்து நிற்கும் நிலைக்கு ஏற்றபடி இல்லை. ஆகவே ஒவ்வொரு குழந்தையும் கருவில் முதிர்ச்சி அடைவதற்கு முன் பிறக்க நேரிடுகிறது. இது குழந்தைக்கு ஒரு - நியூராடிக் - நரம்பு வயக்கோளாறு உள்ள ஆரம்பத்தைக் கொடுக்கிறது; குழந்தை முழுபரிணாம வளர்ச்சி பெறவில்லை.

இரண்டாவது பிரச்சனை : இது உடல்வாகு சம்பந்தப்பட்ட தல்ல; ஆனால் மனம் சம்பந்தப்பட்டது. எந்த மிருகமும் நாகரீகம் பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. மனிதன் சமூகத்தினால் நாகரீகம், பண்பாடு ஆகியவற்றில் பழக்கப்படுத்தப்படுகிறான். அவன் இஷ்டம்போல் வளர முடியாது. அவன் ஒரு குறிப்பிட்ட அச்சில் வார்க்கப்பட்ட பொருளைப்போல் உருவம் ஏற்க வேண்டியிருக் கிறது. மனிதனின் உருவ அமைதி இப்படி ஏற்படுவதால் நரம்பியல் கோளாறு உண்டாகிறது.

உங்களை நீங்களாக இருக்கவிடுவதில்லை. சமூகம் உங்களுக்கு உருவ அமைதியை அளிக்கிறது. ஒரு அச்சு அமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு குறிப்பிட்ட உருவத்தில்தான் பண்படுத்தப் படுகிறீர்கள். இது அடக்குமுறையாகும். உங்களின் பெரும் பகுதி அடக்கப்பட்டவாறு நீங்கள் வளர்க்கப்படுகிறீர்கள். உங்களின் ஒரு சிறு பகுதிதான் வெளிப்பாடாகிறது. அது பிளவை, ஸ்கிட்சோஃபிரீனியாவை, உண்டாக்குகிறது. பெரும் பகுதியை அழுத்திவிட்டு ஒரு சிறு பகுதி மட்டுமே வளர்கிறது. இப்பெரும் பகுதி உங்கள் மெய்யிருப்பின் (being) இருண்ட மூலைகளில் அடைக்கப்பட்டுவிடுகிறது.

ஆனால் இது அங்கேயேதான் அடைந்து கிடக்கிறது; இதனால் எப்போதும் மனப்போராட்டம் நிகழ்ந்தவாறே இருக்கிறது. சமூகத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ள பகுதிக்கும் சமூகத்தால் அழுத்திவைக்கப்பட்டுள்ள பகுதிக்கும் இடையே சதா போராட்டம் நடந்தபடியே உள்ளது — இது உள்ளேயே நடக்கும் ஒரு போராட்டம். இதனால் நீங்கள் உங்களுக்கே எதிராக இருக்க வேண்டிய நிலை உள்ளது. இதுவே மனக் கோளாறான ''நியூரோசிஸ்''

எந்த மனிதனாலும் தனக்காக வாழ முடிவதில்லை. ஒவ்வொரு மனிதனும் தனக்கே எதிரியாக இருக்கிறான். இப்படித்தான் சமூகம் உங்களைக் கண்டித்து நிபந்தனைக்குட்படுத்தி வளர்த்து வருகிறது. இந்த அடக்குமுறையின் காரணமாக பலவிளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. உங்களின் பெரும் பகுதியை மெய்யுணர்வுடன் இருக்கவிடுவதே இல்லை; இதனால் உங்களால் சுகமாக இருக்க முடியாது. உங்களின் பெரும் பகுதி அடிமைப் படுத்தப்பட்டுள்ளது. நினைவிருக்கட்டும் ஒரு பகுதி மட்டும் சுதந்திரமாய் இருக்க முடியாது. மரம் அடிமைத் தனத்தில் இருக்கும்போது கிளையை மட்டும் சுதந்திரமாய் இருக்கவிட முடியுமா? அடிமைப்படுத்தப்பட்ட பகுதி தன் உணர்வுகளை வெளிப் படுத்துவதற்காக போராடியவாறே இருக்கும்.

வாழ்க்கைக்கு உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது முக்கியம்; வாழ்க்கையே உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடாகும். வாழ்க்கைக்கு சுதந்திரம் அளிக்காவிட்டால் நீங்கள் வெடிக்கவல்ல விசைகளை உண்டாக்கி அவற்றை சேமித்துக் கொண்டே வருவீர்கள். அவை ஒருநாள் வெடிக்கும்; நீங்கள் சிதறுண்டு போவீர்கள். இந்த பிளவு தான் ''ஸ்கிட்சோஃபிரீனியா''. ஆகவே ஒவ்வொரு மனிதனும் பிளவுபட்டவனே — தனக்குள் தானே பிளவுபட்டவனே — அவனால் சுகமாக இருக்க முடியாது; அவனால் அமைதியாக இருக்க முடியாது; அவனால் ஆனந்தமாய் இருக்க முடியாது. நீங்கள் முழுமையாய் இல்லை என்றால் அங்கு இருப்பது நரகமாகும்; அதிலிருந்து உங்களால் வெளிவர முடியாது.

ஆகவே மனிதனை ''நியூரோசிஸ்'' என்னும் கோளாறிலிருந்து விடுவிக்க வேண்டுமானால் — குணப்படுத்த வேண்டுமானால் — அவனுடைய பிளவுபட்ட பாகங்களை ஒன்று சேர்க்க வேண்டும். வெளிப்படுத்தப்படாததை வெளிப்படுத்த வேண்டும். சதாகாலம் உங்கள் மனதை அடக்கிவைப்பதை — மெய்யுணர்வைக் கொண்டு மெய்யுணர்வின்மையை அழுத்திவைப்பதை — நிறுத்த வேண்டும்.

பழைய தியான முறைகள் அனைத்துமே இதன் மேல் கவனம் செலுத்துவதில்லை. இதனால்தான் அவை தோல்வியடைந்தன.

வெகுகாலமாகவே தியானமுறைகள் இருந்து வருகின்றன; வரலாற்றின் எல்லாக் காலங்களிலும் இவை தெரிந்தவாறுள்ளன. ஆனால் ஒரு புத்தரோ, ஒரு இயேசுவோ, ஒரு மகாவீரரோ வெற்றி கண்டதில்லை. அவர்கள் ஆன்ம ஞானம் பெறவில்லை என்று கூறவில்லை. அவர்கள் ஞானமடைந்து விட்டவர்கள்தான்; ஆனால் அவர்கள் விதிவிலக்காய் உள்ளவர்கள். விதிவிலக்குகள் விதிகளைத்தான் நிருபிக்கின்றன. புத்தர் ஞான ஒளியூட்டம் பெற்றார். ஆனால் அவரால் மானுடத்தின் பெரும் பகுதியை ஞான விழிப்பு பெற வைக்க முடியவில்லை. அவர் ஓர் விதிவிலக்காக மட்டும் இருந்தார்.

ஏன் சமயம் ஒரு பெரிய உதவியாக இருக்க முடியவில்லை? இதுதான் காரணம் நாம் மனிதனுக்கு அவன் இருக்கும் அதே நிலையில் தியானமுறைகளைக் கற்றுக்கொடுத்து வருகிறோம். இந்த செய்முறைகள் ஓர் அளவுக்கு மட்டுமே உதவியாக இருக்க முடியும்; மேற்போக்கான வகையில் மட்டுமே உதவ முடியும். உள் ஆழங்களில் பிரிந்து தங்கியுள்ள அப்பகுதியைக் கரைக்க நாம் ஒன்றும் செய்யவில்லை.

ஜென் சாதனா முறைகளையோ, வேறு முறைகளையோ அல்லது மகேஷ் யோகியின் ஆழ்நிலை தியானத்தையோ எடுத்துக் கொள்வோம், இவை உங்களுக்கு ஓரளவுக்கு உதவியாக இருக்கும். இவை உங்களை அமைதிபடுத்த வல்லவை. உங்கள் வெளிப்புறம் அமைதியடையும்; ஆனால் உங்கள் உள்ளாழத் திலுள்ள மெய்யிருப்புக்கு (inner being) இதனால் ஒன்றும் ஆவதில்லை. மேல் பூச்சான அமைதி ஆபத்தானது; ஏனென்றால் நீங்கள் எப்போதாவது எந்த விதத்திலாவது மீண்டும் வெடித்து எழக்கூடும். அடிப்படையில் ஒன்றும் மாறவில்லை. உங்கள் மெய்யுணர்வுவய மனதுக்கு (Conscious mind) மட்டும் அமைதியாக இருக்க சற்றே பயிற்சி அளிக்கிறீர்கள்.

மந்திரங்களை சதா ஜபித்தல் போன்ற யுக்திகள் உங்கள் மனதை அடங்கிக் கிடக்க வைக்கலாம். உங்களுக்கு உள்ளே ஒரு

சலிப்பை உண்டாக்கவல்லது எதுவானாலும் அது உங்களை இவ்வாறு அமைதிபடுத்த உதவும். ''ராம், ராம், ராம்'' என்று திரும்பத் திரும்ப சொல்லிக் கொண்டே இருந்தால் ஒரு வித தூக்கம், ஒருவித சலிப்பு வந்துவிடும். நீங்கள் தூங்கிப்போவீர்கள். இந்தத் தூக்கத்தை அமைதி என்று நினைத்துக் கொள்வீர்கள். ஆனால் இது, உண்மையில், ஒரு விதமாய் மந்தமாவதாகும். இதனால் உங்கள் வாழ்க்கையை நீங்கள் மேலும் சற்று சகித்துக் கொள்ள முடியும். மேலோட்டமான வகையில் நீங்கள் திருப்தி யடைந்துவிட்டதுபோல் தெரியும். ஆனால் மூளையைப் பாதிக்கும் சக்திகள் (neurotic forces) உள்ளே கொந்தளித்தவாறே இருக்கும்; ஒரு நாள் இவை மேலெழுந்து வந்து உயிருக்கே ஆபத்தாகிவிடும்.

இந்த முறைகள் ஆறுதல் அளிப்பதுபோல இருந்தாலும் மிக சிலருக்குத்தான் இவை நன்மை பயக்கும். ஆனால் இவ்வாறு பயனடையக் கூடியவர்கள் எந்தச் செய்முறையும் இல்லாமலே குணமாகி விடுவார்கள். இவ்வாறு பிறவியிலேயே கோளாறு இல்லாத அதிர்ஷ்டசாலிகள் ஒரு சிலரைக் காணலாம். இதில் நிறைய விஷயங்கள் அடங்கியுள்ளன; ஆனால் மானுடம் பொதுவாக அவ்வாறு நற்பேறு பெற்றதாய் இல்லை.

உங்களை ஒரு முழுமையாக்க வேண்டி, நான், முதலில் உங்கள் உள்ளிருக்கும் பிளவுபட்ட நிலையைப் போக்குவதற்கு முக்கியத்துவம் தருகிறேன். நீங்கள் இரண்டாக இல்லாமல் ஒன்றான பிறகுதான் எதையாவது செய்ய முடியும். ஆகவே முதலில் எப்படி இந்த நரம்புக் கோளாறை (neurosis) போக்குவது என்பது முக்கியமாகிவிடுகிறது.

ஆகவே என் செய்முறை உங்கள் நரம்புக் கோளாறை அப்படியே ஒப்புக்கொண்டு அதைப் போக்க முயலுகிறது. என் சாதனா முறை அடிப்படையில் உள்ளே தேங்கியிருப்பதை எல்லாம் வெளியேற்றுவதில் (Catharsis) ஆரம்பமாகிறது. ஒளிந்து கொண்டு இருப்பதெல்லாம் வெளிவந்துவிடவேண்டும். எதையும் அடக்கி வைத்தபடியே இருக்கக் கூடாது. வெளிப்படுத்தும் வழியைத்

தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். உங்களை நீங்களே குறை கூற வேண்டாம். உங்களை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்; குறை கூறும் ஒவ்வொரு முறையும் அது உங்களை மேன்மேலும் பிளவுபடுத்தும்.

குறை கூறுவதால் எதையும் போக்க முடியாது. பாலியல் ஈடுபாடு கெட்டது என்றால் அதைக் குறை கூறுவதாகும்; அதை இதனால் அழித்துவிட முடியாது. குறை கூறுவதால் அழிக்க முடியாது என்பது மட்டுமல்ல; அது இன்னும் அதிக ஆபத்தான சக்தியாகிவிடக் கூடும். அடக்குவதால் அதன் சக்தி இன்னும் விசையுடன் வெளிவரப் போராடும். அதை மேன்மேலும் அடக்கி வைக்க முயற்சித்தால் அது விகாரப்பட்டுவிடும். அடக்குவதால் இன்னும் அதிகமாக பாலியல் சக்தி வீரியமடையும்; எந்த வழி யிலாவது எந்த வகையிலாவது போராடி வெளிப்பட முயலும்.

பாலியல்வய விகாரங்களான தன்னினப் பாலியல், கொடூரக் களியாட்டப் பாலியல் போன்றவை. தூய்மையற்ற சமய நிறுவனங் களால், குறிப்பாக கிறித்துவ மடாலயங்களால், வளர்த்துவிடப் பட்டுள்ளன. இயற்கையான பாலுணர்வு அழகானது; விகாரமான பாலுணர்வு அசிங்கமானது. இயற்கையான பாலுணர்வை புனிதப்படுத்தி தெய்வீகவயமாக்க முடியும். விகாரமான பாலுணர்வு அதன் மூலப் பிறப்பிடத்திலிருந்து வெகுதூரம் ஓடிப்போய் விட்டதாகையால் அதைத் தூயதாக்க முடியாது.

பாலுணர்வு இருக்கிறது. அதை வெறுத்துக் குறைகூற வேண்டாம். உங்களுக்குள் ஒருவித பிளவை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டாம். கோபம் இருக்கிறது. அதை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். பேராசை இருக்கிறது; அல்லது, வேறு எதுவானாலும் சரி — அதை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். பேராசை கொள்ளுங்கள், கோபப் படுங்கள் என்று நான் சொல்லவில்லை. இதற்கு மாறாக ஒப்புக் கொண்ட அதே தருணத்தில் நீங்கள் அதைக் கடந்து செல்வீர்கள். ஏனென்றால் ஒப்புக்கொள்வதால் ஒரு ஒருமைப்பாடு உண்டாகிறது. உங்களுக்கு உள்ளே நீங்கள் ஒன்றுபட்டதுமே நீங்கள் கடந்து செல்லும் சக்தியைப் பெறுகிறீர்கள்.

உள்ளே பிரிவுபட்டிருக்கும்போது, உங்கள் சக்தி அதற்கு எதிராகவே போராடிக்கொண்டிருக்கிறது; அது வேறு எந்த மேம்பாட்டுப் பணிக்கும் உதவாது. ஆகவே நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்களோ அப்படியே உங்களை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்; குறை கூறிக் கண்டிக்க வேண்டாம். இதுவரை நீங்கள் செய்து வந்ததெல்லாம் வெறும் அடக்குமுறையேயாகும். அடக்கப்பட்டதை எல்லாம் விடுவிக்க வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் கோளாறை உணர்வுப் பூர்வமாக ஒப்புக்கொண்டதுமே ஒருநாள் — அக்கோளாறு உங்களை விட்டு அகன்றுவிடும்.

இது முரண்பட்டதாகத் தோன்றலாம்; ஆனால் நரம்பியல் நலக்கேட்டை மூடி மறைப்பவர் மேன்மேலும் நலமிழப்பார்; ஆனால் நலக்கேட்டை உணர்ந்து அதை வெளிப்படுத்துவோர் அதை வெளியேற்றி நலமடைவார். ஆகவே நீங்கள் உங்கள் மதிக் கலக்கத்தை உணர்வுடன் அனுபவித்தாலொழிய நல்ல புத்தி வராது. R.D. லாய்ங் சரியாகச் சொன்னார். இவர் துல்லிய உணர்வு பெற்றவராக இருந்தார். இவர் சொன்னார்; ''உங்களை ஒரு பைத்தியம் பிடித்தவராய் இருக்க விடுங்கள். நீங்கள் ஒரு பைத்தியம். அதற்கு ஏதாவது செய்யவேண்டும். அதை உணர்வுக்குக் கொண்டு வாருங்கள்; அதை உணருங்கள் என்று நான் சொல்கிறேன். பழைய மரபுப்படி என்ன சொல்வார்கள்? ''அதை அடக்குங்கள். வெளியே காட்டாதீர்கள். பயித்தியம் அதிகமாகிவிடும்''. நான் சொல்கிறேன் ''அதை வெளியே வரவிடுங்கள். நல்ல புத்தி பெறவேண்டுமானால் இதுவே வழி. இதை அவிழ்த்துவிடுங்கள்! வெளியே செல்லவிடுங்கள். உள்ளேயே வைத்திருந்தால் விஷமாகி விடும்; வெளியேற்றிவிடுங்கள்; உங்கள் உடலில் இருந்து முற்றிலும் வெளியே எடுத்துவிடுங்கள். வெளிப்படுத்துவதுதான் ஒழுக்கம். இப்படி வெளியேற்ற வேண்டுமானால் இதை ஒழுங்கான முறையில் செய்யவேண்டும். இது மனதுக்குத் தெரிந்தபடியாகப் பைத்தியமாகும் விஷயம்; இதை சரியான முறையில் செய்ய வேண்டும்.

முதலில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது : நீங்கள் செய்வதை உணர்வுடன் செய்யுங்கள். இரண்டாவது எதையும் அடக்காதீர்கள். உணர்ந்தவுடன் அடக்க வேண்டும் என்று நம் மனம் நினைக்கும். இது தான் பிரச்சனை. உங்களுக்குள்ளே இருக்கும் எதை உணர்ந்தாலும் உடனே அதை அடக்க முற்படுகிறீர்கள். என் நெறிமுறைப்படி இதைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உணர்வுடன் இருக்கவும் அதே சமயம் அடக்குவதை விட்டுவிடவும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உணர்வுடன் இருங்கள்; வெளிப்படுத்தவும் செய்யுங்கள்.

நீங்கள் துன்பத்திலிருக்கிறீர்கள் : என்ன செய்வீர்கள்? துன்பத்தை மறக்க ஏதாவது வழியைத் தேடுவீர்கள்; தப்பிக்க வழி தேடுவீர்கள். அல்லது துன்பத்திலிருந்து வெளியே வர ஏதாவது செய்ய முயற்சி செய்து பார்ப்பீர்கள்; அல்லது உங்களை அமைதி படுத்த எதையாவது செய்வீர்கள். நீங்கள் செய்வது எல்லாமே ஒருவகையில் நுட்பமான அடக்குதலே ஆகும்; துன்பம் சேகரிக்கப்பட்டு அப்படியே உங்கள் உடலில் தங்கி இருக்கும். அது அதிககாலம் தங்கியிருந்தால் அதிக விஷமாகிவிடும். இது மனதில் மட்டும் இல்லை. உங்கள் உடலிலும் இது புகுந்துவிடும். உங்கள் ரத்தத்தில், எலும்பில், உடற்கூறு அத்தனையிலும் சேர்ந்து விடும். இது பல நோய்களையும் உண்டாக்கும்.

நோய்கள் குறைந்தது 50 சதவீதம் மனம் சம்பந்தப் பட்டிருக்கும்; அவை மனதில் இருந்து உருவாகும். 50 சதவீதம் என்பது குறைந்தபட்சமாகும். உடலில் ஏற்படும் நோய்களில் 90 சதவீதம் மனதால் ஏற்படுவதாக உடல் - மனம் சம்பந்தப்பட்ட நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள். ஆகவே எவ்வளவுக்கு அடக்குகிறீர்களோ அவ்வளவு அதிகமாக உங்கள் மனமும் உடலும் நோய் வாய்ப்படும். நீங்கள் உங்களையே மாற்றி மேம்படுத்தக்கூடிய ஆழமான செய்முறையைப் பயின்று உங்களுக்குள் செல்ல வேண்டும்.

என் ''டைனமிக் தியானம்'' சுவாசிப்பதில் ஆரம்பமாகிறது; ஏனென்றால் சுவாசிப்பது மெய்யிருப்பில் ஆழமாக வேரூன்றி உள்ளது. பல வகையிலும் சுவாசிப்பது தனிச்சிறப்பு வாய்ந்தது

என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். உங்கள் உடலில் இரண்டு செயலொழுக்க முறைகள் (Systems) உள்ளன. ஒன்று தன் இச்சைப்படி இயங்குவது; மற்றொன்று தன்னிச்சைக்கு அப்பாற் பட்டது. என்னால் என் கைகளை நான் நினைத்தபடி அசைக்க முடியும்; ஆனால் என்னால் என் உடலின் ரத்த ஓட்டத்தை என் இஷ்டப்படி மாற்ற முடியாது. சுவாசத்தை நீங்கள் ஆழ்ந்தபடியோ மெதுவாகவோ இருக்குமாறு ஓரளவுக்கு மாற்றலாம். அதன் தாளத்தை உங்களால் மாற்றமுடியும். சுவாசத்தை ஒருசில நொடி களுக்கு, ஒன்றிரண்டு நிமிடத்துக்கு நிறுத்தவும் முடியும். ஆனால் முற்றிலுமாய் நிறுத்திவிட முடியாது. சுவாசம் தன் இச்சையான மற்றும் தன் இச்சையற்ற இரண்டு செயலொழுக்கங்களையும் இணைக்கும் பாலம் போன்றது.

உங்களால் சுவாசத்தை மாற்ற முடிந்தால் உங்களால் மற்ற பலவற்றையும் மாற்ற முடியும். உங்கள் சுவாசத்தை உன்னிப்பாய் கவனிக்க முடிந்தால் உங்களுக்குள் நடக்கும் பற்பல விஷயங் களைக் கண்டுகொள்ள முடியும். நீங்கள் கோபமாய் இருக்கும் போது உங்கள் சுவாசத்தின் தாளம் ஒருவிதமாகவும் நீங்கள் அன்புடன் இருக்கும்போது முற்றிலும் வேறு விதமாகவும் இருக்கும். தளர்வுற்று களைப்பாறும் போதும் அயர்ந்து தூங்கும் போதும் சுவாசம் ஒருவிதமாகவும், இறுக்கமாக இருக்கும்போது வேறு விதமாகவும் இருக்கும். களைப்பாறும்போது எப்படி சுவாசிக்கிறீர் களோ அப்படிச் சுவாசித்தால் உங்களால் கோபப்பட முடியாது.

பாலுணர்வு மேலோங்கும்போது சுவாசம் மாறும்; அதற்கேற்ப சுவாசத்தை மாறாமல் தடுத்தால் பாலியல்வய உணர்வு தணிந்து விடும்; உங்கள் மன நிலைக்கும் சுவாசத்துக்கும் இடையில் உறவு உண்டு என்பதை இது காட்டுகிறது. சுவாசத்தை மாற்றுவதால் உங்கள் மனதின் நிலையை மாற்றலாம்; அல்லது, மனநிலையை மாற்றினால் சுவாசமும் மாறும்.

முதல் — நிலை

ஆகவே, நான் சுவாசத்தில் ஆரம்பிக்கிறேன். இதற்கு நான் ''கேயாடிக்'' சுவாசத்தை தேர்ந்தெடுத்துள்ளேன். இந்த சாதனா

முறையில் முதலில் 10 நிமிடம் ஒழுங்கற்ற முறையில் சுவாசிக்க வேண்டும். எந்தவித குறிப்பிட்ட தாளத்துக்கும் இணங்காத வகையில் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வெளிவிடவேண்டும்; எவ்வளவு அதிகமாக முடிகிறதோ அவ்வளவு அதிகமாக உள்ளிழுத்து வெளியே தள்ளிவிட வேண்டும்; அவ்வளவுதான்.

உங்கள் அடக்கப்பட்ட செயலொழுக்கத்தினுள் (repressed system) ஒருவித கலக்கத்தை, குழப்பத்தை ஒழுங்கின்மையை உண்டாக்கவே இந்த ''கேயாடிக்'' சுவாசம் செய்யப்படுகிறது. நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்களோ அதற்கேற்ற வகையான சுவாசத்துடன் இருக்கிறீர்கள். ஒரு சிறுபிள்ளை ஒருவிதமாக சுவாசிக்கும்; அதுவே வளர்ந்து பாலியல் உணர்வு பெற்றபின், அல்லது பெற்றோரால், அல்லது சமூகத்தால், பாலியல் பற்றி உணர்த்தப்பட்டபின் வேறு விதமாகச் சுவாசிப்பதைப் பார்க்கிறோம். பாலுணர்வில் அச்சம் ஏற்பட்டாலும் ஆழ்ந்து சுவாசிக்க முடியாது; ஏனென்றால் ஆழமான ஒவ்வொரு சுவாசமும் பாலியல் மையத்தைத் தாக்கும். ஆகவே நீங்கள் பாலியலை அணுக பயந்தீர்களானால் ஆழமாக சுவாசிக்க முடியாது. பயம் உங்களை ஆழமாகச் சுவாசிக்க விடாது. பயத்தில் இருக்கும்போது சுவாசம் ஆழமற்று மேலோட்டமாய் இருக்கும்.

இந்த ''கேயாடிக்' சுவாசமுறை உங்களுடைய பழைய செயலொழுக்கங்களை (Systems) அழித்துவிடுவதற்காகச் செயல் படுகிறது. நீங்கள் உங்களை எப்படி ஆக்கிவைத்திருக்கிறீர்களோ அதை இது அழித்துவிடும். இது உங்களுள் ஒருவித குழப்பமான நிலையை உண்டாக்கிவிடும். ஏனென்றால் குழப்பக் கலக்கல் இருந்தால்தான் உங்களுள் அழுத்தப்பட்டு உங்கள் உடலுக்குள் சென்றுவிட்ட உணர்ச்சிகள் கிளறப்பட்டு வெளியேற்றப்படும்.

பத்துநிமிடம் ''கேயாடிக்'' சுவாசம் செய்தாலே அது உங்களுக்கு வியப்பான உணர்வைத் தரும். இது உண்மையில் குழப்பக் கிளர்வு பெறும் வகையில் இருக்கவேண்டும். இது ஒருவகையான பிராணாயாமம் அல்ல; யோகமுறையல்ல. இப்படிச் சுவாசிப்பதால் ஒழுங்கற்ற விதத்தில் கிளர்ச்சி பெறுகிறோம். பல காரணங்களால் இந்தக் குழப்பக் கிளர்ச்சி நிகழ்கிறது.

ஆழமாக, வேகமாக சுவாசிப்பதால் அதிக அளவு பிராண வாயு கிடைக்கிறது. உடலில் அதிக பிராணவாயு இருந்தால் நீங்கள் உயிரூட்டம் பெற்றவராய் இருப்பீர்கள் - மேலும் மிருகம் போல் ஆவீர்கள். மிருகங்கள் அதிக உயிர்த்தன்மை பெற்றவை; மனிதன் பாதி இறந்தும் பாதி உயிருடனும் இருப்பவனாவான். உங்களை மீண்டும் மிருகமாக்கவேண்டும்; அப்போதுதான் உங்களுக்குள் உயர்ந்த ஏதாவதொன்று வளரும். நீங்கள் பொய்யானவராய் இருக்கிறீர்கள்; நீங்கள் பாதி உயிர் பெற்ற வரானால் உங்களைக்கொண்டு எதையும் செய்யமுடியாது.

ஆகவே, இந்த "கேயாடிக்" சுவாசம் உங்களை ஒரு மிருகத்தைப் போலாக்கும்: உயிருள்ள அதிர்வுமிக்க-இரத்தத்தில் அதிக பிராணவாயு உள்ள-உயிரணுக்களில் அதிக சக்தி மிகுந்தவராக உங்களை மாற்றும். உங்கள் உயிரியல் மின்சக்தி அதிகமாகும். அப்போது உங்களால் உங்களையும் கடந்து ஆழமாக உங்களுள் போக முடியும்; ஏனெனில் இந்த மின்சக்தி உங்களுக்குள்ளே வேலைசெய்யும். இப்போது நீங்கள் பாதி உயிர் போன நிலையில்தான் இருக்கிறீர்கள். இப்படி அரைகுறையான எதுவும் சரியல்ல, முழுமையானது எதுவானாலும் சரியாகும்.

உடலுக்குள் தனிப்பட்ட மின்விசைப் பிறப்பிடங்கள் உள்ளன. அதிக சுவாசத்தால் அதிக பிராணவாயுவால் அவற்றை தட்டி எழுப்பினால் அவை ஊற்றெடுத்துப் பாய்ந்தோடும். நீங்கள் உண்மையான உயிரூட்டம் பெற்றவுடனே நீங்கள் உங்கள் உடலாக இருக்கமாட்டீர்கள். உயிரூட்டமுடன் இருக்கும்போது நீங்கள் சக்தியாகவே மாறிவிடுகிறீர்கள்; ஒரு பொருளாக இருக்க மாட்டீர்கள். பாதி உயிருள்ள நிலையில் இருக்கும்போது நீங்கள் உடலை அதிகம் உணர்வீர்கள். உயிர் அதிகரித்துவிட்ட நிலையில் நீங்கள் சக்திவசப்பட்டுவிடுகிறீர்கள். அப்போது பௌதீக உடலை அவ்வளவாக உணர்வதில்லை.

அதிக உயிரூட்டம் உள்ளபோது உடல் மறக்கப்பட்டுவிடும். இதனால்தான் நீங்கள் பாலுறவில் முழுதுமாய் திளைத்து ஈடுபட்டுள்ளபோது நீங்கள் உடலாக இல்லாமல் சக்தியாகவே

மாறிவிடுகிறீர்கள். இன்னும் ஆழமான அக்கடந்த நிலைக்குப் போக வேண்டுமானால் இந்த சக்தியை உணர்வது மிகவும் முக்கியமாகும்.

இரண்டாம் நிலை

இதன் பிறகு என் இரண்டாவது படிநிலை : ''கெதார்சிஸ்'' (Catharsis)— வெளியேற்றல் — வெளிப்படுத்துதல் — வெளியே கொட்டிவிடல். இதில் உங்களை உணர்வுப் பூர்வமாக மதிகெட்ட நிலையை அடையச் சொல்கிறேன். உங்கள் மனதுக்கு எது தோன்றுகிறதோ — எதுவானாலும் சரி — அது வெளிப்படட்டும்; அது வெளிவர ஒத்துழைப்பு கொடுங்கள். தடை ஏதும் செய்ய வேண்டாம். உணர்ச்சிகளைத் தொடர்ந்து வெளியே ஓடிவர விடுங்கள்.

உரக்கக் கத்த நினைத்தால் கத்துங்கள்; கூவுங்கள்; அந்த உணர்ச்சியை வெளிவரவிடுங்கள். உங்கள் மொத்த மெய்யிருப்பும் இந்தக் கூவலில் ஈடுபடட்டும்; அப்போது இது நோய் நீக்கச் செயல்மை ஆகும். இது உரக்கக்கத்துவதுதான் ஆனாலும் அக்கூக்குரல் பலவிதமான நோய்களைப் போக்கிவிடும்; ஏதேதோ வெளியேற்றப்பட்டுவிடும். இக்கதறல் முழுமைபெறும்போது அதில் உங்கள் முழு மெய்யிருப்பும் அடங்கும். கத்துங்கள்; அழ வேண்டுமானால் அழுங்கள்; நடனமாடுங்கள்; குதியுங்கள்; குட்டி கரணம் போடுங்கள்; உருண்டு புரளுங்கள். இதுவும் 10 நிமிடத்துக்கு நடக்கட்டும். சில நாட்களில் இது என்ன என்பது விளங்கும்.

முதலில் இதை கட்டாயப்படுத்தி செய்யவேண்டியிருக்கும்; அதிக முயற்சி தேவைப்படும்; வெறும் நடிப்பாகவும் இருக்கும். நாம் மிகவும் பொய்யாகவே வாழ்ந்துவிட்டோம்; எதையும் உண்மையாக, உணர்வுப் பூர்வமாகச் செய்ய முடிவதில்லை. நாம் சரியானபடி சிரித்ததில்லை, அழுததில்லை, உரக்கக் கத்தியது இல்லை. செய்வதை எல்லாம் முகமூடி அணிந்தவாறு செய்து வந்துள்ளோம். ஆகவே முதலில் இயல்பாகச் செய்யவராது; முயற்சி தேவைப்படும். ஏதேதோ நமக்குள் எழுந்து தடையாய் நிற்கும். கூடிய சீக்கிரமே பலவற்றையும் அடக்கிவைத்துள்ள மையங்களைத் தொடுவீர்கள். தொட்டவுடன் அவை உடைத்தெறியப்

பட்டுவிடும்; உடனே உங்கள் சுமை குறைந்துவிடும். ஒரு புதிய வாழ்வு உங்களை வந்தடையும்; புதிய பிறவி ஏற்படும். இந்த வகையான பளுகுறைப்பு அவசியம் தேவை; இல்லாவிட்டால் மனிதனுக்கு அவன் இருக்கும் இதே நிலையில் இப்படியே தியானம் நிகழ வாய்ப்பில்லை. விதிவிலக்காக உள்ள சிலரைப் பற்றி நான் பேசப்போவதில்லை; இங்கு அதற்கு அவசியமில்லை.

இந்த இரண்டாவது படியில் உங்களுக்குள் இருப்பதெல்லாம் தூக்கி வெளியே வீசப்பட்டுவிட்டபிறகு உங்களுக்குள் காலி இடம் ஏற்பட்டுவிடும். இதுதான் வெறுமை நிலை — வெற்றுத் தன்மை — இது உள்ளே அடக்கி வைத்திருந்ததை எல்லாம் காலிசெய்துவிட்ட நிலையாகும். இந்த வெறுமையில், ஒன்று மின்மையில், ஏதாவது செய்ய முடியும்.

மூன்றாம் நிலை

மூன்றாவது படியில் ''ஹு'' என்னும் ஒலியைப் பயன் படுத்துகிறேன். முற்காலத்தில் பல ஒலிகள் பயன்படுத்தப்பட்டன. ஒவ்வொரு ஒலியும் ஒரு குறிப்பிட்ட பலனை அளிக்கும். இந்துக்கள் ''ஓம்'' என்னும் ஒலியைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்; இது உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். ஆனால் நான் ''ஓம்'' என்னும் ஒலியை உச்சரிக்கச் சொல்ல மாட்டேன். இது இதயத்தைக் கடந்து ஆழமாய்ப் போவதில்லை. இது இதயத்தைத் தொடும்; ஆனால் அதற்கும் கீழே போகாது.

சூஃபீக்கள் (Sufi) ''ஹு''-வைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். ''ஹு'' என்று உரக்கச் சொன்னால் அது உங்கள் பாலியல் மையத்தினுள் ஆழ்ந்து செல்லும். ஆகவே இது உங்களுக்குள்ளே இடிக்கும் ஒரு சம்மட்டி அடிபோல் பயன்படுத்தப்படுகிறது. உங்களுக்குள் காலியிடம் உண்டாகிவிட்ட பிறகு தான் இந்த ஒலி உங்களுக்கு உள்ளே செல்கிறது. நீங்கள் வெற்றிடமானதும் இந்த ஒலி உங்களுக்குள் நகர்ந்து செல்லும். நீங்கள் பலவற்றை உள் அடக்கியவாறு, பலவற்றால் நிரப்பப்பட்டவாறு இருந்தால் உங்கள் உள்ளே எதுவும் நகர இடமிருக்காது. உள்ளடக்கப்பட்டவை ஏற்கனவே இருக்கும்போது மந்திரத்தை பயன்படுத்துவது ஆபத்தாகி

விடுவதுண்டு. உள்ளடக்கப்பட்ட ஒவ்வொன்றும் ஒலியை மாற்றி விடும். ஒலி உள்ளிருக்கும் விஷயங்களின் படலங்களினூடே செல்லும்போது அதன் பாதையே மாறிவிடும்; நீங்கள் எதிர்பாராதவை நிகழக்கூடும். உங்கள் மனம் காலியாக இருக்க வேண்டும்; அப்போதுதான் மந்திரம் பயன் அளிக்கும்.

ஆகவே யாருக்கும் அவர்கள் இருக்கும் நிலையில் அப்படியே எந்த மந்திரத்தைப் பற்றியும் சொல்வதில்லை. பண்டைய இந்தியாவில் சன்னியாசிகளுக்கும் குடும்பஸ்தர்களுக்கும் தனித்தனி மந்திரங்கள் இருந்தன. இவர்கள் இருவரின் உள்செயலொழுக்கமும் வேறுபட்டதாய் இருப்பதால் சில மந்திர ஒலிகள் ஒருவருக்கு நன்மையையும் மற்றவருக்கு தீமையையும் பயக்கும்.

திபெத் நாட்டில் பண்டைக் காலத்தில் சன்னியாசி ஒருவர் தனக்கு மந்திரம் கொடுக்கப்பட்டவுடன் உயிருள்ள ஒரு பூவை — கிளையில் பூத்திருக்கும் ஒரு பூவை — தொடவேண்டும். அவர் தொட்டவுடன் அந்த பூ வாடிவிட்டால் அந்த மந்திரத்தை அவருக்குக் கொடுத்தது சரி என்று கருதப்பட்டது. இந்த மந்திரம் சன்னியாசிக்கு உகந்தது. இது சன்னியாசியின் உடலில் ஒருவித மரணத்தை உண்டுபண்ணும் சக்தி வாய்ந்தது. ஆகவே இந்த மந்திரத்தை குடும்பஸ்தனுக்குக் கொடுக்க மாட்டார்கள். ''நியூரோசிஸ்'' நோய் உள்ளவர் முதலில் முதலிரண்டு படிகளில் சொல்லப்பட்ட செய்முறையைச் செய்து அந்த நோயை குணப்படுத்திக் கொண்ட பிறகே ''ஹு''வை எவ்வளவு உரக்க முடிகிறதோ அவ்வளவு உரக்க ஒலிக்க வேண்டும். சக்தி முழுவதையும் இதில் செலவிடுங்கள் நீங்கள் காலியாக இருந்தால்தான் இந்த ''ஹு''—ஒலி உங்களுள் ஆழமாகச் சென்று பாலியல் மையத்தைத் தாக்கும்.

பாலியல் மையத்தை இரண்டு விதமாகத் தாக்கலாம். முதலாவது முறை இயற்கையானது. ஒரு ஆணும் பெண்ணும் ஒருவரால் மற்றவர் ஈர்க்கப்படும்போது பாலியல் மையம் தாக்கப்படும். இது ஒரு நுட்பமான அதிர்ச்சியாகும். ஒரு ஆண் ஒரு பெண்ணாலும் ஒரு பெண் ஒரு ஆணாலும் ஏன் ஈர்க்கப்படுகிறார்கள்? அப்படி

இருவரிடமும் என்ன இருக்கிறது. ஒரு நேர்—மறையான, அல்லது எதிர்—மறையான, மின்சக்தி—ஒரு நுட்பமான அதிர்வு—அவர்களைத் தாக்குகிறது; இது உண்மையில் ஒரு ஒலிபோன்றது. பறவைகள் பாலியல் கவர்ச்சிக்கு ஒலியைப் பயன்படுத்துவதை கவனித்திருப்பீர்கள். பறவைகளின் இசை ஒலி பாலியல் மையத்தை நுட்பமாகத் தாக்கும்படி ஒலிக்கப்படுகிறது.

வெளியில் இருந்து நுட்பமான மின்சக்தி உங்களை தாக்கிய வண்ணமாய் உள்ளது. உங்கள் பாலியல் மையம் இப்படித் தாக்கப்பட்டதும் உங்கள் சக்தி வெளியே ஓடிவர ஆரம்பிக்கிறது. இதுவே புதிய ஜீவனைப் பிறப்பிக்கும் சக்தியாகிறது. இதுவே ஒன்று பலவாகும் வழியாகிறது.

''ஹூ'' ஒலி உள்ளிருந்து அதே மையத்தைத் தாக்குகிறது. பாலியல் மையம் இப்படித் தாக்கப்பட்டதும் உங்கள் சக்தி உங்களுக்கு உள்ளேயே ஓட ஆரம்பிக்கிறது. உங்களுக்கு உள்ளேயே ஓடும் இச்சக்தி உங்களை முற்றிலும் மாற்றிவிடுகிறது. நீங்கள் மாறி மேம்பட்டு விடுகிறீர்கள்; நீங்கள் உங்களையே பிறப்பித்துக் கொள்கிறீர்கள்.

சக்தி முற்றிலுமாய் எதிர் திசையில் ஓடும்போது மட்டுமே நீங்கள் மாறி மேம்படுகிறீர்கள். தற்போது இது உங்களில் இருந்து வெளியே ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. பிறகு உள்ளேயே ஓட ஆரம்பிக்கிறது. இப்போது கீழ்நோக்கி ஓடுகிறது. பிறகு மேல்நோக்கி ஓடும். இப்படி மேல்நோக்கி ஓடும் சக்தியே ''குண்டலினி'' எனப்படுகிறது. இதை உங்கள் முதுகெலும்புத் தண்டில்—உண்மையாகவே—ஓடுவதை உணர்வீர்கள்; அது எவ்வளவு மேலே போகிறதோ அவ்வளவு மேலே அதனுடன் நீங்களும் போவீர்கள். இச்சக்தி உங்கள் தலையுச்சியை — கடைசி மையமான 7-வது மையத்தை அடைந்ததும் நீங்கள் மனிதர்களில் மிக உயர்ந்த மனிதராகி விடுகிறீர்கள். குர்ஜீப் இத்தகைய மனிதனை ''7-ம் எண் மனிதன்'' என்பார்.

உங்கள் சக்தி பாலியல் மையத்தில் இருக்கும்போது நீங்கள் ''1-ம் எண் மனிதனாக'' இருக்கிறீர்கள். சிறிதளவு சக்தி உங்கள் இதய

மையத்தை அடைந்ததும் நீங்கள் ''2-ம் எண் மனிதனா கிறீர்கள்—உணர்ச்சி வசப்பட்டவராகிறீர்கள். சிறிது சக்தி அறிவு - மையத்தை (intellect) அடைந்ததும் நீங்கள் ''3-ம் எண் மனிதனா கிறீர்கள். புத்தி கூர்மையானவராகிறீர்கள். இவை எல்லாம் சாதாரண மனித வகைகள், அவரவர்களுக்கே உரிய வகையில் மனக் கோளாறு உடையவர்கள் (neurotic). சிலர் உணர்ச்சிவயக் கோளாறு உடையவர்கள்; சிலர் உடல் கோளாறு உடையவர்கள்; சிலர் புத்தி கோளாறு உடையவர்கள். இந்த மூவருமே சாதாரண மனிதர்கள்.

''4-ம் எண் மனிதன்'' சக்தியைத் தனக்குள் நகர்த்த முயல் பவனாவான். தியானம் செய்வதால் தன் பிளவுபட்ட நிலையை (schizophrenia), தன் உடல் — மன வய கோளாறுகளை கரைக்க முயல்பவனாவான். இச்சக்தி மேல் நோக்கியும் உள்நோக்கியும் நகர்வதால் ஒரு உயர்வான மனிதன் உங்களுள் உண்டாவான்.

ஒரு தருணம் வரும்; அப்போது, அந்த சக்தி உங்கள் கடைசி மையத்திலிருந்து விடுபட்டு அகண்டத்தினுள் பரவிவிடும். அப்போது நீங்கள் ''அதி—உயர்வான மனிதனாகி''விடுவீர்கள் (Super-man); அல்லது அதன் பிறகு நீங்கள் மனிதனாகவே இருக்க மாட்டீர்கள். அத்தருணம் வந்ததும், நீங்கள் பயித்தியம் தெளிந்தவராவீர்கள்.

மனிதன் ஒரு மெய்யிருப்பாய் இல்லாமல் வெறும் வெளிப் பகட்டுடன் மட்டும் இருப்பதால் அவன் ஏதோ ஒரு வகையான பயித்தியமாகவே இருப்பான். மனிதன் ஒரு முடிவல்ல; அவன் ஒரு இயக்கமாவான் — இவன் ஒரு மிருகமாகவும் இல்லை – தான் என்னவாக இருக்கவேண்டுமோ அதுவாகவும் இல்லை; இரண்டுக்கும் இடையில் உள்ள ஒருவனாக இருக்கிறான். இரண்டுக்கும் இடையில் ஏதோ ஒரு நிலையில் இருப்பதால்தான் உடல்—மனக் கோளாறுகள் உண்டாகின்றன.

உங்களுக்குள்ளே இன்னும் மிருகத்தன்மை இருக்கிறது; அது உங்களைக் கீழே இழுத்தவாறு இருக்கிறது. ஆனால் நீங்கள் மிருகமாய் இல்லை. ஆனால் உங்களால் மனிதனாயும் இருக்க முடியவில்லை. மிருகத்தால் வேறு என்ன செய்ய முடியும்?

உங்களை பாலியல் மையத்தை நோக்கி இழுத்தவாறே இருக்கத் தான் முடியும். இது உங்களுடைய முதல் மையம். இதற்கு மேல் உங்களால் வளர்ந்தோங்க முடியும். நீங்கள் ''சூப்பர்-மனிதன்'' - ஆக முடியும். மானுடத்தைக் கடந்து மனித நிலையைக் கடந்து அப்பால் உயர்ந்து செல்லமுடியும். இது உங்களை மேல்நோக்கி இழுத்தவாறே இருக்கும்.

இந்த இரண்டு விசைகளும் சேர்ந்து உங்களை இரண்டாகப் பிளவுபட வைக்கின்றன. இதனால் ஒரு சமயம் மிருகமாயும், இன்னொரு சமயம் ஞானியாயும் இருக்கிறீர்கள். ஆகவே உங்கள் மனம் கலவரத்துக்கு ஆளாகிறது; குழம்பிப்போய் விடுகிறது. மனித நிலையிலிருந்து அதற்கும் மேல் போவதற்கு வாய்ப்புவளம் இருக்கும் அதே சமயம் மிருகநிலைக்குத் தாழ்ந்து வரவேண்டிய ஈர்ப்பும் கூடவே, தனக்குள்ளேயே இருக்கும்போது என்ன செய்வது? இப்படி அரை மனதுடைய மனிதனாக இருக்கும்போது பிளவு பட்ட நிலையில் இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் உங்கள் மிருகவயப் பகுதியை உங்கள் மெய்யுணர்வின்மையினுள் (Unconscious) மூடிவைத்துவிட்டு உயர்வான மனிதனாகும் விழைவுடையவராய் இருக்கப் பார்க்கிறீர்கள். ஆனால் இது உங்களால் முடியவில்லை.

இந்த உயர்வான வாய்ப்பு வளம்தான் உங்கள் முடிவிடம். மெய்யுணர்வுடன் உங்களை இந்த முடிவிடத்தில் நிறுத்திப் பார்க்கிறீர்கள்; ஆனால் மெய்யுணர்வின்மை வயப்பட்டு ஆரம்ப இடத்தில்தான் தங்கி இருக்கிறீர்கள். இந்த இரண்டும் உங்களுக்குள் குழப்பத்தை உண்டாக்குகின்றன. ஆகவே உங்களால் மனித நிலையைக் கடந்து செல்ல முடிந்தாலொழிய பயித்திய நிலையைக் கடந்து செல்ல முடியாது. மனிதனின் நிலை பயித்திய நிலையாகும்.

மூன்றாவது படியில் நான் ''ஹூ'' ஒலியை உங்கள் சக்தியை மேல்நோக்கிக் கொண்டுபோகும் ஒரு சாதனமாகப் பயன்படுத்து கிறேன். இந்த முதல் மூன்று படிகளும் வெளியேற்றல் (Catharsis) சம்பந்தப்பட்டவை. உண்மையில் இவை தியானமே அல்ல. ஆனால் தியானத்துக்கு ஏற்ற சூழ்நிலையை உருவாக்க

உதவுகின்றன. தியானத்துள் குதிப்பதற்கான ஏற்பாடுகளே இவை: இவையே குதித்தல் அல்ல.

நான்காவது நிலை

நான்காவது படி குதிப்பதாகும். நான்காவது படியில் நான் உங்களை ஒரு சாட்சியாய் மட்டும் இருக்கச் சொல்கிறேன் — மெய்யுணர்வு வயப்பட்ட ஒரு விழிப்புடன், கூர்ந்த கவனத்துடன், ஒரு சாட்சியாய் மட்டும் இருத்தல் — அப்படியே, உங்களுடனேயே இருத்தல் - எதுவும் செய்யாமல், அசைவற்று, அவாவற்று, எதுவாகவோ மாறவேண்டும் என்ற விழைவு இல்லாமல், அங்கேயே, அப்படியே, நடப்பதையெல்லாம் அமைதியாய்ப் பார்த்தபடி சாட்சியாய் சும்மா இருக்கச் சொல்கிறேன்.

முதல் மூன்று படிகளைக் கடந்ததன் பலனாக உங்களால் உங்கள் மையத்தில், உங்களுக்குள்ளேயே தங்கியிருப்பது சாத்திய மாகும். முதல் மூன்று படிகளில் செய்ய வேண்டியதை சரியாகச் செய்தாலொழிய இது முடியாது. இதைப் பற்றி எவ்வளவுதான் பேசினாலும், சிந்தித்தாலும் நீங்கள் சரியாகத் தயாராகாவிட்டால் இது சாத்தியமாகாது.

இந்த முதல் மூன்று படிகளும் உங்களை விழிப்புணர்வு (awareness) பெற்று இத்தருணத்தில் இருக்கச்செய்யும். இதுவே தியானம். இந்த தியானத்தில் வார்த்தைகளுக்கு அப்பாற்பட்ட ஏதோ ஒன்று நிகழும். இப்படி நிகழ்ந்ததும் நீங்கள் மீண்டும் அதே நீங்களாக இருக்க மாட்டீர்கள். இருக்க முடியாது. இது ஒரு வளர்ச்சி. இது ஒரு அனுபவம் மட்டுமல்ல.

இதுதான் போலிச் செய்முறைகளுக்கும் உண்மைச் செய்முறைகளுக்கும் உள்ள வேற்றுமை. போலிச் செய்முறை களால் உங்களுக்கு ஏதோ ஒரு அனுபவம் உண்டாகும். ஆனால் நினைவிருக்கட்டும்; மீண்டும் பின் நோக்கிப் போய்விடுவீர்கள். அது ஒரு க்ஷணக் காட்சியே தவிர ஒரு வளர்ச்சியல்ல. போதை மருந்தால் (LSD) இது நிகழலாம்: க்ஷணக்காட்சி ஏற்படும். மற்ற பல செய்முறைகளிலும் இப்படி நிகழும்; க்ஷணக்காட்சி கிட்டும்;

ஒரு அனுபவம் ஏற்படும். ஆனால் மீண்டும் பின்னால் சாய்ந்து விடுவீர்கள். ஏனென்றால், இவற்றால் நீங்கள் வளர்ச்சி அடைய வில்லை. உங்களுக்கு அனுபவம் கிட்டியது; அனுபவத்துக்கு நீங்கள் கிட்டவில்லை; நீங்கள் வளரவில்லை. வளர்ந்த பிறகு கீழே வரமுடியாது. ஒரு குழந்தை ஒரு இளைஞனாக வளர்ந்து விட்டதாகக் கனவு கண்டால் தான் இளைஞனாக இருப்பதுபோல் ஒரு க்ஷணக்காட்சி ஏற்படும்; ஆனால் இது ஒரு கனவே; கனவு கலைந்துவிடும். முன்போல் குழந்தை குழந்தையாகவே இருக்கும். ஆனால் அக்குழந்தை வளர்ந்து இளைஞனாகிவிட்டிருந்தால், மீண்டும் அது குழந்தையாக முடியாது. அதுதான் உண்மையான வளர்ச்சி. ஒரு செய்முறை உண்மையானதா பொய்யானதா என்பதை அறிய இது ஒருவழியாகும்.

சுலபமாகச் செய்யக் கூடிய சில செய்முறைகள் உள்ளன; இவை பொய்யானவை. செய்முறைகளை மட்டும் நம்பி அவற்றைத் தேடி அலைந்து கொண்டிருந்தால் பொய்யான செய்முறைகளின் கையில் சிக்கிவிடுவீர்கள். உண்மையான செய்முறைகள் அனுபவங் களைப் பற்றியதாக மட்டுமில்லாமல் உண்மையான வளர்ச்சிக்கும் முக்கியத்துவம் அளிக்கும். எப்படியும் அனுபவங்கள் நிகழத் தான் செய்கின்றன. ஆனால் அவை முக்கியமல்ல. எனக்கு அனுபவங்கள் முக்கியமல்ல. என் கவனம் வளர்ச்சியின் மேல் இருக்கும். அனுபவங்கள் வளர்ச்சியுடன் சம்பந்தப்பட்டவாறு நிகழத்தான் செய்யும்; ஆனால் எனக்கு வளர்ச்சிதான் முக்கியம்.

நீங்கள் ஒருமைப்பட்டு, முழுமையடைந்து, நல்ல புத்தி பெற்று இருக்குமாறு வளரவேண்டும். இந்த ஆரோக்கியமான புத்தியை உங்கள்மேல் திணிக்க முடியாது. சமூகம் இதை உங்கள் மேல் திணிக்க முயற்சி செய்வதால் நீங்கள் உங்களுக்குள்ளே பயித்தியமாகவே இருக்கிறீர்கள்; வெளிப் பகட்டுக்கு நல்ல புத்தியுடன் இருப்பதுபோல் காட்சியளிக்கிறீர்கள்.

நான் நல்ல புத்தியை கட்டாயப்படுத்தித் திணிக்க மாட்டேன்; அதற்கு மாறாக உங்கள் பயித்திய நிலையை வெளியேற்றப்

போகிறேன்; அதன் பிறகு உங்களுக்கு நல்ல புத்தி வந்துவிடும். அதன்பிறகு நீங்கள் வளர ஆரம்பித்துவிடுவீர்கள்.

என் செய்முறைகளைப் போலவே உள்ள பல செய்முறைகள் மேற்கிலும் சொல்லித்தரப்படுகின்றனவே; ஒரே சமயத்தில் இதெப்படி நிகழ்கிறது என்று கேட்கிறீர்கள். இவை ஒன்றே அல்ல; ஒன்றைப் போல் ஒன்று இருப்பதாகத் தெரிகிறது. இவற்றுக்கு இடையே பல வேற்றுமைகள் உள்ளன. இன்று உலகம் முழுவதிலும் ஒரு நெருக்கடி நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. மனிதனின் பயித்திய நிலை முற்றிவிட்டது. உலகத்தை இதன் பிடியில் இருந்து காப்பாற்றுவதை இத்தனை நாள் தள்ளிப்போட்டுவந்தோம். இப்போது இரண்டு சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளன. ஒன்று, இதற்குமேல் இந்த பயித்திய நிலையைக் கூட்டிச் சேர்த்து வைக்க முடியாது என்பதால் மனித சமூகம் கூண்டோடு தற்கொலை செய்துகொள்ளும். சமயத் தலைவர்கள், ஒழுக்க நெறியாளர்கள், ஆசிரியர்கள், மகான்கள் எனப்படுவோர், ஆகியோரெல்லாம் சேர்ந்து மனிதனை மேன்மேலும் பயித்தியமாக்கிவிட்டனர். இப்போது அணுகுண்டு, ஹைட்ரோஜன் குண்டு போன்ற எதையாவது வெடிப்பதன் மூலம் மொத்தமாக தற்கொலை செய்து கொள்ளும் முடிவான நிலையை அடைந்துவிட்டோம்.

மனிதனை அவன் இப்போதுள்ளபடியே சகித்துக் கொள்ள முடியாது. மனிதன் செய்வதை எல்லாம் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாது. அவன் தன்னையும் உலகனைத்தையும் மாய்த்துவிடுவான். அவன் தற்கொலை செய்துகொள்வதுடன் படுகொலையும் செய்யத் துணிந்தவனாகிவிட்டான். மனிதன் உலகிலுள்ள எல்லாவற்றையும் கொல்லும் தொழிலில் இறங்கிவிட்டான். உயிருடன் இருக்கும் எதையுமே அவன் விரும்புவதில்லை. உயிரில்லாத பொருள்கள் தான் அவனைக் கவர்ந்து இழுக்கின்றன. ஒரு பொருள் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு உயிரற்றதாய் இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கு அப்பொருளை அவனால் தன் வசப்படுத்தவும் தனக்கேற்றபடி அதை மாற்றிவைத்துக் கொள்ளவும் முடியுமல்லவா?

ஆகவே மனிதன் இயற்கையைக் கொல்லுகிறான். உலகிலுள்ள எல்லாவற்றையும் அழிக்கிறான். மனிதனை இனி சகித்துக் கொள்ள முடியாது; இப்படியே விட்டுவிட முடியாது. அவனுள் இருக்கும் பயித்திய நிலை அவனையே மாய்த்து விடுமளவுக்கு உயர்ந்துவிட்டது. ஆகவே உயர்ந்த அறிவு படைத்தவர்கள் மானுடம் அதன் பயித்திய நிலையில் இருந்து வெளியேற வேண்டி பல யுத்தி களை உருவாக்குவதில் தீவிரமடைந்துள்ளனர். இதுதான் ஒரேவழி.

ஒன்று மனிதன் தற்கொலை செய்து கொள்வான்; அல்லது அவன் மெய்யிருப்பின் உயர்நிலைகளுக்குள் தாவிக் குதிப்பான். இவ்வாறு உயர்ந்து மேம்படாவிட்டால் தற்கொலையைத் தவிர வேறுவழி இருக்காது. இதனால்தான் ஆன்மீக சக்திகள் ஒன்று கூடிப் பெருகிவருகின்றன. மனிதனின் உள்ளாழ மையங்களில் இது வேலை செய்வதை நம்மால் வெளியில் இருந்து காண முடியாது. மொழிகள், வாழ்க்கை முறைகள், அணுகுமுறைகள் பலவாறாக இருப்பினும் எங்குமே மானுடத்தை மாற்றி அமைக்கும் ரசவாதம் ஒன்றை உருவாக்க வேண்டும் என்னும் விழைவு பெருகி வருகிறது.

மன—உடல் கோளாறுகளுடன் ஒன்று சேர்ந்தவாறு உடலில் உள்ள தடைகளை அகற்ற பாலியல் சக்தி பயன்படும் என்று வில்ஹெல்ம் ரைஷ் சொன்னது பற்றிக் கேட்டீர்கள். நான் அவர் சொல்வது சரி என்பேன். உண்மையில் பிரச்சனையே பாலியல்தான்; மற்றவை இதனுடன் கூடவே விளைபவை. மனிதன் பாலியலை ஆழமாகப் புரிந்துகொண்டாலொழிய அவனுக்கு உதவி செய்யவே முடியாது.

மனிதனை அடிமையாக்குவதற்காக ஓர் அடிப்படை செயல் தன்மை பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. மனிதனை குற்ற உணர்வுக்கு உட்படுத்தினால் ஒழிய அவனை அடிமைப்படுத்த முடியாது. குற்ற உணர்வை வைத்து யாரை வேண்டுமானாலும் அடிமைப் படுத்தலாம்; முதலில் குற்ற உணர்வை ஏற்படுத்தவேண்டும். எளிதில் கடந்து செல்ல முடியாதபடியுள்ள மிகவும் இயற்கைவயமான எதையாவது ஒன்றைக் கொண்டு ஒருவனைக் குற்ற உணர்வு பெற

வைத்து விடலாம். பாலியல் வாழ்வின் ஊற்றகமாக உள்ளதால் அதுவே மிகவும் இயற்கையானது.

பாலியலின் காரணமாக நீங்கள் பிறந்தீர்கள். உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு உயிரணுவும் பாலியல் சார்ந்தது; உங்கள் சக்தியே பாலியல் சக்தியாகும். ஆகவே பாலியல் மோசமானது; பாலியலில் ஈடுபடுவது பாவச்செயல் என்று சமயங்கள் சொன்னால் அவை உங்களை மொத்தமாகத் தூக்கி எறிந்துவிட்டன எனலாம். உங்களை எதற்கும் உதவாதவராக்கிவிட்டதுடன் உங்களை நீங்களே பழித்துக் கொள்ள வைக்கிறீர்கள். இப்போது உங்களால் பாலியலைக் கடந்து போகவும் முடியாது; அதை விடவும் முடியாது. அதில் ஈடுபட்டால் பாவம் என்று நம்பிவிட்ட நிலையில் இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் பிளவுபட்ட நிலையில் உங்களுடனேயே போராடும் நிலைக்கு வந்துவிட்டீர்கள். ''பாலியல் தூய்மையற்ற ஒன்று, பாலியல் புனிதமானதல்ல'' என்னும் கருத்தை அடிப்படை யாகக் கொண்ட இந்த வகையான குற்ற உணர்வு அதிகமாகும் போது உங்களுடைய உடல்—மனக் கோளாறு அதிகமாகிறது.

ஆனால் நீங்கள் உடல்—மனக்கோளாறு உடையவராய் இருக்கும்போது, உங்களைத் தம் வசப்படுத்துவது எளிதாகும். அரசனாலும், பாதிரி, பூசாரியாலும் உங்களை பிடித்துக் கொள்ள முடியும். நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் பாதிரியிடமோ, பூசாரியிடமோ செல்ல மாட்டீர்கள்; தேவை இருக்காது. உங்களுக்குள் இருக்கும் அந்த சக்தியைக் கண்டு அஞ்சுவதால், அதனிடமிருந்து காப்பாற்றும் வழி தனக்குத் தெரியும் என்று சொல்லும் பூசாரியிடம் செல்கிறீர்கள். இதைத் தெரிந்து வைத்துள்ள அவர்கள் முதலில் உங்களிடம் குற்ற உணர்வை உண்டாக்குகிறார்கள்; அதன்பிறகு அவர்களால் உங்களைக் காப்பாற்ற முடியும் என்று சொல்கிறார்கள். இப்போது உங்களை ஏமாற்றிப் பிழைக்க முடியும். பாலியலில் சுதந்திரமாய் ஈடுபட்டு மகிழக் கூடிய சமூகம் கோயிலுக்கோ, சர்ச்சுக்கோ மசூதிக்கோ போகாது; தேவையே இருக்காது. போலித்தனமான ஆன்மீக வாதிகளுக்கு வேலையே

இருக்காது; இந்த வியாபாரமே இருக்காது. குற்ற உணர்வு இல்லாதபோது எங்கும் போக வேண்டிய தேவை இருக்காது.

பாலியல் ஈடுபாடே உங்களுக்கு அவ்வளவு மிகுந்த திருப்தியைத் தரும்! இது உங்களை ஏமாற்றிப் பிழைப்பவர்களுக்கு பிரச்சனையாகிவிடும். திருப்தியுடன் இருப்பவர் சொர்க்கத்துக்காக ஏங்கமாட்டார்! வாழ்வைக் கடந்த ஏதோ ஒன்றுக்காக ஏங்க மாட்டீர்கள். இங்கே இப்போது திருப்தியுடன் இருப்பீர்கள்! அப்போது மரணத்துக்குப்பின் வாழ்க்கை என்னவாகிறது என்று யாரையும் கேட்கமாட்டீர்கள். வாழ்க்கை இங்கேயே வாழப்படும்.

ஆகவே பாலியலை சுரண்டிப் பிழைக்க ஓர் வழியாகப் பயன்படுத்தினார்கள். உங்கள் பாலியல் விழைவை அடக்கினால் தான் உங்களை அரசர்களால் பயன்படுத்த முடியும்; ஏனென்றால் அடக்கப்பட்ட பாலியல் சக்தி வன்முறையாக மாறிவிடும். பாலியலை அடக்கினால்தான் போர்களையும், படைவீரர்களையும் உண்டாக்க முடியும். அடக்கப்பட்ட மனிதன் எப்போதும் சண்டைபோடத் தயாராக இருப்பான். தன் பாலியல் சக்தியைச் செலவழிக்க இதுவே அவனுக்கு உள்ள ஒரே வழியாகிவிடும்.

ஆகவே அரசர்கள் தம் படைவீரர்களுக்கு பாலியல் வாழ்க்கையை அனுமதிக்கவில்லை. உலகில் பாலியல் ஈடுபாடு தடைசெய்யப்பட்டபடி வாழும் மக்கள் போர் செய்யும் திறமையுடையவராக இருப்பார்கள். நாகரீகமான வாழ்க்கையை சுகமாக அனுபவிக்கும் மக்கள் பாலியலில் அதிகமாக ஈடு பட்டவாறு இருப்பதால் அவர்களிடம் போரிடும் ஆர்வம் குறைந்துவிடுகிறது. இதனால்தான் அமெரிக்கா போன்ற நாகரீகமான நாட்டார் நாகரீகம் குறைந்த சுயேச்சையாக வாழும் சாதாரண மக்கள் நிறைந்த நாடுகளைப் போரிட்டு வெல்ல முடிவதில்லை.

இந்தியா நாகரீகம் நிறைந்த வளமான நாடாக இருந்தபோது தொடர்ந்தாற்போல் பிறரால் தோற்கடிக்கப்பட்டது. அப்போது மக்கள் சுகபோகத்தில் இருந்தார்கள்; சண்டை போடத் தயாராக இல்லை. வாழ்வில் கஷ்டங்களை அனுபவிக்கும் மக்கள் போர்

ஆயத்தம் மிகுந்து காணப்படுவர். அழகான வாழ்க்கையை அனுபவிக்கும் ஒருவரால் மற்றவர்களுக்கு நல்லாசி கூறமுடியும். கடினமான வாழ்க்கையை அனுபவிக்கும் ஒருவருக்குப் பிறரை அழிக்கவே தோன்றும். அமெரிக்காவில் உண்டான ''ஹிப்பி'' கூட்டம், ''அன்பு செய், போர் செய்யாதே'', என்று கோஷ மிட்டது. அன்பு செய்து செலவழிக்கப்படாத சக்தி ஒருவனை போர்க்களம் நோக்கிச் செல்ல வைக்கும்.

ஆகவே வில்ஹெல்ம் ரைஷ் சொன்னது மிகவும் சரியே : பாலியல் ஒன்றே பிரச்சனை; மற்ற பிரச்சனைகள் அனைத்தும் இதன் காரணமாக, இதைப்பின் தொடர்ந்து வருவனவேயாகும்; இதன் கிளைகளேயாகும். கிளைகளை வெட்டிப் பயனில்லை; வேரைத்தான் களையவேண்டும். இதுவே என்னுடைய கருத்துமாகும். இதுவே தந்த்ராவின் கருத்துமாகும்.

ஆனால் தந்த்ராவை (Tantra) எப்போதும் அடக்கி வைத்தார்கள். இதை வெளிப்படையாக எங்குமே இருக்கவிடவில்லை. தந்த்ரா தலைமறைவாகவே இருந்து வந்தது. தந்த்ராவைப் போதித்த ஆசிரியரைக் கொன்றுவிடுவார்கள். ஏனென்றால் அவர் எதை அழிக்கிறாரோ அதையே சமூகம் அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது.

ஆகவே வில்ஹெல்ம் ரைஷ்-யையும் எல்லா வகையிலும் தாக்கினார்கள். அவர் பித்துப் பிடித்தவர் என்று கண்டனம் செய்தார்கள். அவரை சிறையில் அடைத்தார்கள்; அவர் யாருக்கும் தெரியாதவராகவே இறந்தார். இந்த நூற்றாண்டில் அவருக்கு இணையான ஒருவர் இன்னும் பிறக்கவில்லை. இவர் ஒரு நவீனகால தாந்த்ரீகர். இவருக்கு உதவியாக ஒரு நுண்ணுணர்வு சார்ந்த குழு (esoteric group) இருந்தது. ஆனால் இவர்களுடைய வாழ்க்கை சுலபமானதாக இல்லை. பொய்யை அடிப்படையாகக் கொண்ட மானுடத்துக்கு உண்மைகளை எடுத்துச்சொல்வது மிகவும் கடினம்.

மானுடம் நரம்பியல் கோளாறு உடையது. இதன் பொய் களே இந்த நோய்க்குக் காரணம். மக்கள் பொய்யையே

மெய்யென நம்புகிறார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட பொய்யின் காரணமாக நீங்கள் நோயுற்றுள்ளதாகச் சொன்னவுடனே சமுதாயம் உங்களைக் கொன்றுவிடும்; ஏனெனில், சமூகத்தின் அடித்தளமே பொய்யினால் கட்டப்பட்டுள்ளது. அப்படிப்பட்ட அடித்தளத்தையல்லவா நீங்கள் தகர்த்துவிடுகிறீர்கள்! யாரும் கஷ்டப்படக்கூடாது. ஆனால் அதன் பொய்களை யாரும் எதிர்க்கக் கூடாது என்று சமூகம் நினைக்கிறது. இது முடியாத ஒன்று; ஆகவே உங்களை யாரும் காப்பாற்ற முடியாது.

இது என் அனுபவம் : என்னிடம் வந்து தாம் கடவுளைத் தேடிக்கொண்டிருப்பதாகக் கூறும் மக்களை நான் தினமும் சந்திக்கிறேன். இவர்களை ஆராய்ந்ததில் பாலியல்தான் பிரச்சனை என்று தெரிந்து கொண்டேன். ஆனால் இதை நான் அவர்களிடம் சொன்னால் அவர்களை அவமானப்படுத்துவதாகும். இது அவர்களுடைய ஆணவத்தை நசுக்குவதாகக் கருதப்படும். ஆனால் பாலியல்தான் பிரச்சனை. இதற்கு விடை கண்ட பிறகே கடவுளைத் தேடுவது சாத்தியமாகும்.

இதுதான் என் கருத்து : மண்ணின் மேல் கவலையற்று இருக்கக் கற்ற பின்னரே உங்களால் விண்ணுலகினுள் நுழைய முடியும். மண்ணைப் பழிக்காமல் இருக்கப் பழகுங்கள்; உங்கள் உடலைப் பழிக்காமல் இருங்கள். உங்கள் சக்திகளைப் பழிக்காமல் இருங்கள். அதன் பிறகே நீங்கள் உங்கள் சக்திகளை உங்கள் சொல்லுக்கு இணங்க வைக்கக் கூடிய அதிகாரியாகலாம். சக்தியை நீங்கள் விரட்டி ஓட்ட முடியாது; இணங்கவைத்துத்தான் வேலை வாங்கவேண்டும். ஒரு ''மாஸ்டரால்'' தான் தன் தரைவயச் சக்திகளை வான்வயமாக உயர்த்த முடியும்.

ஆகவே நான் பாலியலையே அடிப்படை பிரச்சனை என்கிறேன். உங்கள் விகாரங்கள் மறைந்துபோக வேண்டுமானால் உங்கள் பாலியல் பிரச்சனைகள் தீர்க்கப்படவேண்டும். பாலியலின் இயற்கையை அறிந்துகொண்டு அதைக் கண்டிக்காது, அதற்குச் 'சரி' என்று சொல்லி, அதை அப்படியே விட்டால் அது உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சனையாக இருக்காது; நீங்கள் அதனுடன் போராட

வேண்டி இருக்காது. இதுதான் உங்களுக்குள்ளே இருக்கும் உயிருள்ள சக்தி. நீங்கள் மாண்டுபோன பின்னரும் அது தொடர்ந்து இருந்துகொண்டே தான் இருக்கும். நீங்கள் ஒரு பாலியல் சமுத்திரத்தில் — பாற்கடலில் — அலைபோல் இருக்கிறீர்கள். கடலும் தொடர்ந்து இருக்கும். அலைகளும் தொடர்ந்து வந்து போய்க்கொண்டிருக்கும். கடல் அப்படியே இருக்கும். பாலியலே பிரம்மன். பாலியலினுள் ஆழ்ந்து சென்றால் அதுவே வாழ்க்கையாகும். இதை மறந்துவிட்டால் நீங்கள் கடலின் மேல் மட்டத்தில் அப்படியே தங்கி இருப்பதாகும். அது அப்போது அழகற்றதாகி விடுகிறது. அதை வெறுக்காமல், அதனுடன் போரிடாமல், அதனுள் மூழ்கிவிடாமல், அதனுள் ஆழ்ந்து சென்று அதனுள் கரைந்து விட்டால், அதில் உருகிவிட்டால், பாலியலையே வாழ்க்கையாக மாறிவிட அனுமதித்து விட்டால் திடுமென அது அன்பாக மாறி மேம்பட்டுவிடும். இதன் செயல்மை தானாகவே இம்மாற்றத்தை விளைவிக்கும். இதனுடன் சண்டைக்கு நின்றால் பாலியல் வெறுப்பாக மாறிவிடும். வெறுப்புடன் இருப்பவர் தன் பாலியலுடன் போராடிக் கொண்டிருக்கிறார் என்பதுதான் உண்மை.

பாலியலுடன் போராடாமல் அதை ஏற்றுக்கொண்டால், அதனுள் உருகி ஒன்றாகிவிட்டால் அது அன்பாக மலர்கிறது. ஆகவே அன்பும் வெறுப்பும் பாலியலின் இரண்டு பக்கங்களே. அது விகாரமடைந்தால் அது வெறுப்பாகிவிடுகிறது. அது ஆழமாக ஏற்கப்பட்டுவிட்டால் அன்பாக மாறுகிறது. அப்போது உங்கள் பாலியல் சக்திகளைக் கொண்டு அன்பை உண்டாக்க முடியும். அச்சக்திகள் அன்பாய் மாறி மேம்பட்டுவிட்டால் நீங்கள் உலகுடன் சமாதானமாய் வாழ்கிறீர்கள்; சுகமாக இருக்கிறீர்கள். அவ்விதமான தன் - வீட்டுச் சுகபோகம் (at - homeness) அடிப்படையான ஒன்று.

நீங்கள் பாலியலை ஒப்புக்கொண்ட பிறகு வேறு எதையும் வெறுத்துத் தள்ளமாட்டீர்கள். பாலியலை வெறுத்தால் மற்ற பலவற்றையும் வெறுக்க நேரிடும். உணவு, ஆடை, அணிகலன் எல்லாமே வெறுப்புக்கு ஆளாகிவிடும். முழுவாழ்க்கையுமே

பாலியல் வயப்பட்டதாய் இருப்பதால் நீங்கள் ஒன்றன்பின் ஒன்றை வெறுத்துக் கொண்டே, வெறுத்துக் கொண்டே போக வேண்டியதுதான்; இதற்கு முடிவே இருக்காது; எல்லாவற்றையும் வெறுத்துவிட்டு முடிவில் வாழ்க்கையையே வெறுத்துவிட வேண்டியதுதான். ஒரு மூச்சு இழுத்து விடுவதுகூட பாலியல் வயப்பட்ட சக்தியாவதால், அதன் பிறகு செய்யக்கூடிய ஒன்றே ஒன்று தற்கொலைதான். இச்சக்தி உங்கள் பாலியல் உயிர் அணுக்களுக்குச் சென்று அவற்றுக்கு உயிர் அளிக்கிறது. உயிருடன் இருப்பது பாலியல் வயப்பட்டு இருப்பதாகும். பாலியலுக்கு எதிரான ஒருவர் எல்லாவற்றுக்கும் எதிரானவராவார்; இப்படிப்பட்டவர் நரம்பியல் கோளாறுக்கு உட்பட்டவராவார்; பயித்தியக்காரராவார்; அவருக்கு யாராலும் உதவிசெய்ய முடியாது.

நான் எல்லாவற்றையுமே விரும்புபவன்; எல்லாவற்றையும் புனிதமாக்கிவிட முடியும் — தெய்வீக வயப்பட வைக்க முடியும். உங்களுக்கும் இச்சாதனாமுறை தெரிந்திருக்க வேண்டும்; எல்லா வற்றையும் புனிதமாக்கும் செய்முறையை - தந்திரத்தைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். விஷம் கூட மருந்தாகும்; அது உங்களைப் பொறுத்துள்ளது. உங்கள் வாழ்க்கையின் உயிர்ச் சக்திகளை அறிவியல் ரீதியில் மாற்றக்கூடிய ஒரு செய்முறையை உங்களுக்கு அளித்து உதவவேண்டும் என்பது என் அணுகுமுறை.

'நீங்கள் கேட்கிறீர்கள் : உங்களைப் பின்பற்றும் சன்னியாசிகள் அவர்கள் தம் உள்மனக் கோளாறுகளில் இருந்து வெளியே வருவதற்காக தற்போது உங்கள் செய்முறை ஒன்றை செய்து வருவதால் இந்த நரம்பியல் கோளாறுடைய உலகில் எப்படிச் செயல்படுகிறார்கள்?''

நீங்கள் சுய புத்தியுடன் இருந்தால் பிரச்சனை ஒன்றும் இல்லை. இந்த நரம்பியல் கோளாறுடைய உலகில் சுலபமாக வாழலாம். மதிகெட்டவராக இருந்தாலோ, பயித்தியம் பிடித்துவிட்டாலோ, அது பிரச்சனையாகிவிடும்.

சாதாரணமாக, கோளாறு உடைய உலகில் கோளாறு இல்லாமல் எப்படி இருக்க முடியும்? கடினமாயிற்றே என்று நினைக்க இடமுண்டு. ஒருவிதத்தில் கடினம்தான். மேலும் அதிக சீரிய முறையில் இப்பிரச்சனையை அணுகினால் மிகவும் கடினமாகி விடும். பயித்தியக்காரர்களுடனும், அவர்கள் பிறப்பித்துள்ள பலவற்றுடனும் போராடினால் மிகக் கடினமாகிவிடும். மேலும் நீங்களும் இன்னும் பயித்தியமாக இருந்தால்தான் இப்படிப் போராட முடியும். இல்லாவிட்டால் நீங்கள் சிரிப்பீர்கள்; போரிட வேண்டிய தேவையே இல்லை. நீங்கள் சிரிக்கலாம்.

அப்போதுதான் உங்களால் செயலில் இறங்க முடியும். ஒரு அறிவாளி ஒரு நடிகர்; அவர் எதையும் சீரிய நோக்குடன் செய்ய மாட்டார். உங்களைச் சுற்றிலும் பயித்தியங்கள் இருப்பதையும், ஆகவே இதைப்பற்றி ஒன்றும் சீரிய முறையில் செய்ய வேண்டியதில்லை என்பதையும் நீங்கள் அறிவீர்கள். உங்களால் நடிக்க முடியும்; நடித்தால்தான் அவர்களுக்கு உதவமுடியும்.

பயித்திய மருத்துவ மனையில் உள்ள மருத்துவர் அங்கு தானும் ஒரு பயித்தியமாக இருந்துதான் பணிபுரிய வேண்டும் என்று R.D. லாய்ங் கூறியுள்ளார். அதாவது, அவர்கள் நடிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் பயித்தியங்களால் அவரை நேசிக்க முடியும். மருத்துவர்கள் பயித்திய குணத்துக்கு எதிரிகளாயிற்றே. யாருக்கும் அவர்கள் மருத்துவர்கள் என்பதே தெரியாதபடி பணி புரிய வேண்டும். அப்போது அவர்கள் அதிக உதவியாக இருப்பார்கள். இந்த ஆலோசனையைக் கையாண்டு பார்ப்பது நல்லது. இப்போதே நான் இந்த ஆலோசனையின்படித்தான் நடந்து கொண்டிருக்கிறேன்!

நீங்கள் நடிக்க வேண்டும். மனிதன் மிகவும் தந்திரசாலியாக இருக்கவேண்டும்; அதாவது அவன் நடித்தே ஆகவேண்டும்.

குர்ட்ஜீஃப் சொல்வார் : அறிவாளி தந்திரசாலியாக இருக்க வேண்டும். அவர் நடித்தால்தான் உதவியாக இருக்க முடியும். கிருஷ்ணமூர்த்திபோல மிகவும் சீரிய முறையில் போதனை

செய்தால் பயனில்லை. சீரிய மனப்பான்மை உங்களுக்கு தேவையில்லாத வருத்தத்தை அளிக்கும். அதன்பின் கோபம் வரும்; சீரிய மனமுடையவன் எல்லாரிடமும் கோபமாய் இருப்பான். இதெல்லாம் தேவையில்லை. ஒருவர் பயித்தியம் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தால் உதவுங்கள்; உங்களால் உதவ முடியும். ஆனால் நீங்களும் பயித்தியம் போல் நடித்து உதவுங்கள். அவர்களிடம் மல்லுக்கு நிற்கவேண்டாம். இது அறிவாளியின் வழி.

கேள்வி : *உண்மையை அறிய நாட்டம்கொண்ட ஒருவரால் தன் முனைப்பு (ego) வயப்பட்ட போலி ஆசிரியரையும் உண்மை ஆசிரியரையும் எப்படி தரம் பிரித்து அறிந்துகொள்ள முடியும்?*

இது கடினம்; முடியாத ஒன்று என்றே கூறலாம். ஆனால் இந்த முயற்சியை மேற்கொள்ளத் தேவையில்லை. தரம்பிரித்துப் பார்க்கவேண்டாம். பல ஆசிரியர்கள் தங்களை ஆசிரியர்கள் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்களே தவிர அவர்கள் போலி ஆசிரியர்களே. பொய்யான ஆசிரியர்கூட பொய்மையை அறிய உதவியாக இருப்பார். உண்மைத் தரத்தை அறிந்துகொள்ள அதிக பிரயத்தனம் செய்யவேண்டாம். பொய்யான ஆசிரியரிடம் இருந்தாலும் முழுமையாக அவரிடம் இருங்கள்; முழு மனதுடன் இருங்கள். உங்களுக்குத் தானாகத் தெரியவரும்; தெரிந்து கொண்டதும் நீங்கள் வளர்ச்சி பெற்றவராகிவிடுவீர்கள். அதன்பிறகு உங்களை வேறு எந்த பொய் ஆசிரியராலும் தன் வசப்படுத்த முடியாது.

வாழ்க்கை அனுபவத்தினால் அறியப்படும் ஒன்று. எந்த விதமான அளவுகளைக் கொண்டு பொய்யை மெய்யிடமிருந்து பிரித்து அறியலாம் என்று என்னால் சொல்லமுடியாது. எப்படி அளந்து தரம் பிரித்தறிகிறார்கள் என்பதை போலி ஆசிரியர்கள் நன்றாகவே தெரிந்து வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆகவே அவர்களால் இதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளமுடியும். உண்மையான ஆசிரியரை சில சமயம் — எப்போதும் என்றுகூட சொல்லலாம் —

இந்த வகையில் உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியாது. ஏனெனில் நீங்கள் தரமறிய பயன்படுத்தும் முறையைப் பற்றி அவர் கவலைப் படமாட்டார். ஆனால் போலி ஆசிரியர் உஷாராக இருந்து இம்முறை களை நினைவில் வைத்திருப்பதால் உங்களை ஏமாற்றி விடுவார்.

ஓர் உண்மையான ஆசிரியர் ஒரு துறவியாக இருப்பார் என்று மக்கள் கருதினால் யார் வேண்டுமானாலும் துறவிபோல் வேஷம் போட்டுக் கொள்வார்கள். இது சுலபம். உண்மையை அறிய நாட்டம் கொண்டவர் இன்னும் தன்னைப் பற்றிய விழிப்புணர்வே இல்லாதவராக இருந்தால் அவரால் எப்படி நல்லது கெட்டதை அறிய முடியும்? ஆனால் இதெல்லாம் தேவையில்லை. நல்ல ஆசிரியரைத் தேர்ந்தெடுப்பதை முதல் தேவையாக்கிவிட்டால் உங்களால் முன்னே போகவே முடியாது; இந்த முதல் தேவையையே பூர்த்திசெய்ய முடியாது. நீங்கள் இருந்த இடத்தில் அப்படியே நிற்க வேண்டியதாகிவிடும். ஆகவே முதலில் நகர்ந்து செல்ல ஆரம்பியுங்கள் என்று சொல்கிறேன். நீங்கள் போலியான ஆசிரியரிடம் இருக்க நேரிட்டாலும் பரவா யில்லை; அவருடன் செல்லுங்கள். அவருடன் சேர்ந்து வாழுங்கள்; அவர் சொல்வதை எல்லாம் செய்து பாருங்கள். அந்த ஆசிரியர் பொய்யானவர் என்பது உங்கள் அனுபவம் மூலமே தெரிய வரும். அவருக்கு எதிராக ஒன்றும் செய்ய வேண்டாம். அதற்குத் தேவையில்லை. அவர் உங்களுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் பயிற்சி அளித்துள்ளார். அதாவது, எது பொய்யானது என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளக் கற்றுக்கொண்டீர்கள். இனி உங்களால் அதிக விழிப்புணர்வுடன் இருக்க முடியும். ஆகவே மேலே நகர்ந்த வாறே இருங்கள்; இதைவிட்டு இதற்கு அப்பால் செல்லுங்கள்.

வாழ்க்கை என்பதில் எல்லாமே கற்கவேண்டியதுதான். எதையுமே கல்வியாக்கிவிடுங்கள். அனுபவம் வரும் முன் அறிவாளிபோல் இருக்க முயற்சி செய்யக் கூடாது. இன்னும் அறிவு வராதபோது எப்படி முடியும்? அனுபவம் இன்னும் அதிகம் கற்பிக்கும். உண்மையான ஆசிரியரைத் தேடுவது உண்மையான தேடல்

அல்ல. "உண்மையான தேடுபவனை" அறிவதே உங்கள் விழைவாக இருக்கட்டும். உங்கள் தேடலின் மூலம் நீங்கள் உண்மையான தேடுபவராவீர்கள். ஆசிரியர் உண்மையானவரோ போலியோ எப்படி இருந்தாலும் பரவாயில்லை; அவரால் உதவி கிட்டும்.

உதவியை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருந்தால் ஒவ்வொருவராலும் உதவியாக இருக்க முடியும். ஆகவே ஆசிரியர் எப்படிப்பட்டவர் என்று சிந்திக்க வேண்டாம். உங்கள் தேடல் உணர்வு பூர்வமாக இருக்கட்டும்; அது போதும் உங்கள் தேடல் உண்மையானதாக, உணர்வுப் பூர்வமானதாக இருந்தால் எந்தப் போலி ஆசிரியராலும் உங்களை ஏமாற்ற முடியாது. அப்படி இல்லை என்றால் உங்களுக்கு விமோசனம் இல்லை. ஆகவே உங்கள் தேடல் உணர்வுப் பூர்வமானதாக இருக்கட்டும்.

கேள்வி : *நீங்கள் சொல்கிறீர்கள்: உங்களைப் பின்பற்றுபவர் களில் பலர் மேற்கத்தியராக இருக்கிறார்கள். இந்தியாவில் பாலியலை அடக்குதல் அதிகமாய் இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. அடக்குதலில் இருந்து விடுபடுவதைப்பற்றி நீங்கள் சொல்வதை ஏற்றுக்கொள்வது மேலை நாட்டவருக்கு எளிதாகவும் இந்தியர்களின் மனதுக்கு ஏற்றுக் கொள்ள முடியாததாயும் உள்ளது என்று எடுத்துக் கொள்ளலாமா?*

மானுடம், ஆழத்தில் அவ்வளவு பிளவுபட்டதல்ல. மேற்கு கிழக்கு என்பது மேலோட்டமான பாகுபாடாகும். வெளித் தோற்றப்படி பார்த்தால், ஒரு விதத்தில், நான் கூறுவதெல்லாம் கீழை நாட்டவரைவிட மேலை நாட்டவருக்கு அதிகம் பிடித்திருப்பதுபோல தோன்றினாலும் ஆழமாகப் பார்த்தால் இது அப்படி இல்லை என்பது தெரியவரும்.

கீழை நாட்டாரின் மனம் அதிகமாக அடக்கப்பட்டுள்ளது என்பது வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது. இது நெடுங்காலமாய் இப்படி அடக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் மேலை நாட்டாரின் மனம் இன்று இதற்கு நேர் எதிர் துருவத்துக்குச் சென்றுவிட்டதைப் பார்க்கிறோம். நான் இரண்டுக்கும் இடையில் இரண்டிலிருந்தும் ஒரே தூரத்தில் நிற்கிறேன்.

நான் மேற்குப் பக்கத்திலோ கிழக்குப் பக்கத்திலோ இல்லை என்பதால் இருதரப்பினருக்கும் என்னை வந்தடைய நடக்க வேண்டிய தூரம் சமமாக உள்ளது. நான் மேற்கு கிழக்கு இரண்டையும் கடந்தவன். ஆகவே, என்னைத் தேடி மேலை நாட்டவர் ஒருவர் வந்தால், ஆரம்பத்தில் — ஆரம்பத்தில் மட்டும் — என்னிடம் சுலபமாகப் பழகியவாறு சுகமாக இருக்க முடிகிறது. நான் சொல்வதெல்லாம் அவரால் ஏற்றுக்கொள்ளும்படி இருக்கிறது; ஏனென்றால், இன்று மேற்கில் உள்ள நவீன வாழ்வின் போக்கு அடக்குதலை எதிர்க்கிறது. ஆனால் இது மனதின் இயல்பான போக்கேயாகும். மனம் எப்போதும் அதன் எதிர்முனையை நோக்கிச் செல்லும் குணம் உடையது. நவீன வாழ்வின் போக்கு மரபுக்கு எதிரானது. ஆனால் மரபுக்கு எதிராக இருப்பதே மரபாகிவிடும். மேற்கில் இப்படித்தான் நடந்துள்ளது. இது ஒரு மரபுக்கு மாறுபட்ட மனப்பான்மை. ஆனால் மரபுக்கு மாறுபட்டு இருத்தலே ஒருவித மரபாகிவிட்டுள்ளது.

உதாரணமாக "ஹிப்பீ" (Hippie) எனப்படுவோர் நடைமுறையில் உள்ளதற்கு மாறாக இருப்பவராவர். ஆனால் இன்றோ ஹிப்பீக் களுக்காக தனிப்பட்ட நிறுவனம் உருவாகிவிட்டது. அவர்களைப் போல் தலைமுடியும் பழைய ஆடைகளும் போட்டுக் கொண்டவர்களை மட்டும் தம்முடன் சேர்த்துக் கொள்வார்கள். மரபுக்கு எதிரான ஒன்று தனிமரபாகிவிட்டது. பழையதை எதிர்ப்பதே ஒருவிதமான வைதீக முறையாகிவிடுகிறது; அவர்களும் எதிர்முனைக்குச் சென்று குழுமிவிடுகிறார்கள்.

ஆகவே, மேற்கத்தியர்கள் என்னிடம் வந்த புதிதில் நான் சொல்வதை விரும்பிக்கேட்கிறார்கள். ஆனால் நான் மரபை எதிர்ப்பவன் அல்ல. நான் மரபை விரும்புவதும் இல்லை; எதிர்ப்பதும் இல்லை. ஆகவே சில காலம் அவர்கள் என்னுடன் இருந்த பிறகு பிரச்சனை எழுகிறது. நாட்கள் அதிகமாக ஆக பிரச்சனை வளர்ந்து விடுகிறது; அவர்கள் கஷ்டப்படுகிறார்கள். ஆனால் கீழை நாட்டவருக்கு முதலில் நான் சொல்வது கஷ்டமாக இருக்கிறது. ஆனால் போகப்போக சுலபமாகி விடுகிறது. நான் சொல்வ தெல்லாம் முதலில் கீழை நாட்டவரை அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்குகிறது. ஆகவே அவர்களுக்கு முதலில் என்னைப் பிடிப்பதில்லை. ஆனால் இந்த அதிர்ச்சியைத் தாங்கிக்கொள்ளும் திறமை ஏற்பட்டபிறகு சுலபமாகிவிடுகிறது. இதற்குக் காரணங்கள் உண்டு கீழை நாட்டவர்கள் மரபுக்குட்பட்டு அதை முழுவதுமாய் ஏற்றுக் கொண்டவாறு வாழ்பவர்கள். இதனால் அதிக கஷ்டத்துக்கு ஆளாகிறார்கள். ஆனால் ஆழமான ஏற்புடைமையுடன் பொறுத்துக் கொள்கிறார்கள். நான் கூறுவது அதிர்ச்சி தருவதால் என்னை விட்டு விலகி விடுகிறார்கள். ஆனால் ஏற்புடைமையின் பழக்கம் என் பக்கம் சாய்கிறது. இவ்வாறு என்னை ஏற்றுக்கொண்டபிறகு எல்லாம் சுலபமாகிவிடுகிறது. மேற்கத்தியர்களை என் கருத்துக்கள் கவர்கின்றன. ஆனால் நான் அவர்களுடன் பழகும் போது அவர்களால் என்னை ஏற்றுக்கொள்ள முடிவதில்லை. அவர்களால் எந்த விதமான நெறிமுறையையும் பின்பற்ற முடிவதில்லை; எதையும் ஒழுங்கானமுறையில் செய்ய முடிவதில்லை. இதனால் பிரச்சனைகள் எழுகின்றன. மேலை நாட்டவரைக் கவர்ந்து இழுக்க முடியும்; ஆனால் அவர்களுடன் சேர்ந்து எந்த வேலையையும் செய்ய முடிவதில்லை. கீழை நாட்டவரைக் கவர்ந்து இழுப்பது எளிதல்ல; ஆனால், அப்படிக் கவரப்பட்ட பின் அவர்களுடன் சேர்ந்து வேலை செய்வது சுலபம். மொத்தத்தில் இரண்டும் ஒன்றுதான்; இரண்டுக்கும் அதிக வித்தியாசம் இல்லை.

அத்தியாயம் 4

... அல்லது, மௌன தியானம்



ள்வி : டைனமிக் தியானம் சுறுசுறுப்பானது; மிகவும் கடினமானது; உடலை வருத்தும் ஒன்று. உட்கார்ந்தபடி ஏன் தியானம் செய்யக் கூடாது?

சும்மா உட்கார்ந்தபடி தியானம் செய்யலாம். ஆனால் சும்மா இருக்க வேண்டும்; வேறு எதையுமே செய்யாமல் இருக்க வேண்டும். சும்மா உட்கார்ந்திருந்தால் அதுவே தியானமாகிவிடும். உட்கார்ந் திருப்பதில் முழு கவனத்துடன் இருங்கள் - முழுமையாய் உட்கார்ந்திருங்கள். அசைவின்மை என்பதை மட்டும் செய்தவாறு இருங்கள். உண்மையில் 'ஜென்' (Zen) என்ற வார்த்தை 'ஜாசென்' (Zazen) என்ற வார்த்தையிலிருந்து வந்துள்ளது. 'ஜாசென்' என்பதன் அர்த்தம் சும்மா உட்கார்ந்திருத்தல், ஒன்றும் செய்யாதிருத்தல் என்பதாகும். உடலைக் கொண்டோ மனதைக் கொண்டோ எதையும் செய்யாமல் உங்களால் சும்மா உட்கார்ந்திருக்க முடிந்தால் அதுவே தியானமாகும். ஆனால், இது சுலபமல்ல.

வேறு ஏதாவது செய்து கொண்டிருக்கும்போது சுலபமாக உட்கார்ந்துவிட முடியும். ஆனால் எதுவுமே செய்யாமல் சும்மா

இருக்க வேண்டி உட்கார்ந்துவிட்ட மறுநொடியே அது பிரச்சனையாகி விடுகிறது. உடலின் உள்ளே ஒவ்வொரு தசையும், இரத்தக் குழாயும், நரம்பும் அசைய ஆரம்பிக்கிறது. நீங்கள் ஒருவித நுட்பமான நடுக்கத்தை, துடிப்பை, உணரத் தொடங்குகிறீர்கள். உங்கள் உடலில் இதுவரை உங்கள் கவனத்தை ஈர்க்காமல் இருந்த பல மையங்களை இப்போது உங்களால் உணர முடிகிறது. நீங்கள் எவ்வளவு அதிக கவனமாய் சும்மா உட்கார முயற்சி செய்கிறீர் களோ அவ்வளவுக்கு அதிகமான அசைவுகளை உங்களுக்கு உள்ளே உணருவீர்கள். ஆகவே, முதலில் நீங்கள் மற்ற பலவற்றைச் செய்து முடித்த பிறகே உட்காருவது பலனளிக்கும்.

சும்மா நடப்பது உங்களுக்கு எளிதாகும்; சும்மா நடன மாடலாம்; இது நடப்பதைவிட எளிதாயிருக்கும். இப்படி சுலபமான பலவற்றையும் செய்த பிறகு உங்களால் உட்கார முடியும். புத்தரைப்போல் அமர்வதை கடைசியில்தான் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை ஆரம்பத்தில் செய்யக்கூடாது. முதலில் முழுதுமாய் அசைவு என்பதுடன் நீங்கள் ஒன்றிவிட்டதை உணரத் தொடங்கிய பிறகே உங்களால் அசைவின்மையுடன் ஒன்றி விடுவதை உணர முடியும்.

ஆகவே நான் சும்மா இருப்பதை ஆரம்பத்தில் செய்யச் சொல்வதில்லை. எது ஆரம்பிப்பதற்கு சுலபமாக இருக்கிறதோ அதிலிருந்து ஆரம்பியுங்கள். இல்லாவிட்டால் அனாவசியமாக இல்லாததையும் பொல்லாததையும் உணர்ந்து அனுபவிக்க வேண்டிவரும்.

உட்காருவதைக் கொண்டு ஆரம்பித்தால் உங்களுக்குள் அதிகமான குழப்பத்தை உணர்வீர்கள். இப்படி உட்காருவதற்காக அதிக முயற்சி செய்யச் செய்ய இன்னும் அதிகமாக குழப்பம் தான் உணரப்படும்; நீங்கள் உங்கள் நலம்கெட்ட மனநிலையைத் தவிர வேறு எதையும் உணர மாட்டீர்கள். இதனால் தளர்ச்சி ஏற்படும்; மனம் சோர்ந்துவிடும்; நீங்கள் பேரானந்தமடைய மாட்டீர்கள். ஆனால் உங்கள் மதிகெட்ட நிலையை உணர

ஆரம்பிப்பீர்கள். சிலசமயம் உண்மையிலேயே பயித்தியம் பிடித்தவராகி விடுவதும் உண்டு.

சும்மா உட்காருவதற்கு உண்மையிலேயே அதிக முயற்சி எடுத்தால் நீங்கள் நிஜமாகவே பயித்தியமாகிவிடக் கூடும். ஆனால் சாதாரணமாக யாரும் உண்மையான முயற்சி செய்வதில்லை என்பதால் இவ்வாறு அடிக்கடி நடப்பதில்லை. உட்கார்ந்திருக்கும் போதே உங்களுக்குள்ளே இத்தகைய மதிகெட்ட நிலை இருப்பது தெரிய ஆரம்பித்ததும் ஆர்வத்துடன் தொடர்ந்து இதைச் செய்தால் உங்களுக்கு உண்மையிலேயே பயித்தியம் பிடிக்கக் கூடும். இப்படிப் பலமுறை நடந்திருக்கிறது. ஆகவே நான் மனச் சோர்வை அளிக்கும், வருத்தத்தைத் தரும், மனத் தொய்வை விளைவிக்கும் எதையும் - உங்கள் பயித்திய மனநிலையை அதிகமாக உணர வைக்கும் எதையும் - செய்யச் சொல்வதில்லை. உங்களுக்குள் பொதிந்துள்ள அத்தனை பயித்தியத் தனத்தையும் உணர நீங்கள் தயார் நிலையில் இல்லையானால் முதலில் சிறுகச் சிறுக சிலவற்றை உணருமாறு செய்ய வேண்டும். விஷயஞானம் எப்போதுமே நல்ல பலனை அளிக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. நாம் தெரிந்து கொள்ளும் விஷயங்கள் நாம் அவற்றைப் புரிந்து கொண்டு கிரகிக்கும் ஆற்றலின் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப நமக்கு வரவேண்டும்.

நான் உங்கள் பயித்திய மனநிலையில் இருந்து ஆரம்பிக் கிறேன்; உட்காரும் நிலையில் இருந்து அல்ல. நான் உங்கள் மனக் கோளாறை அனுமதிக்கிறேன். நீங்கள் பயித்தியம் பிடித்து விட்டவாறு நடனமாடினால் இதற்கு நேர் மாறானது உங்களுள் நடக்கிறது. வீரிய நடனத்தால் உங்களுள் ஒரு அமைதியான மையம் இருப்பதை உணர ஆரம்பிப்பீர்கள். மௌனமாய் உட்கார்ந்தவுடன் உங்கள் உள்ளே இருக்கும் அவல மனதின் கூச்சல் கேட்கும். எதிரில் இருப்பதுதான் முதலில் உணரப்படும். செயல்வய தியான முறையில் கண்டபடி கத்துவதாலும், அழுவதாலும், சீரற்ற முறையில் சுவாசிப்பதாலும், இஷ்டம்போல் ஆடுவதாலும் உங்கள் பயித்திய நிலையை நான் அனுமதிக்கிறேன். இதனால்

வெளிவட்டத்தில் உள்ள இந்த பயித்திய நிலைக்கு எதிராக உங்கள் உள்ளே ஆழத்தில் மௌனமாய் அசைவற்று இருக்கும் நுட்பமான ஒரு மையத்தை உணரத் தொடங்குவீர்கள். நீங்கள் அப்போது பேரானந்தம் அடைவீர்கள்; உங்கள் மையத்தில் ஓர் உள்ளாழ்ந்த மௌனம் இருப்பதை உணர்வீர்கள். ஆனால் சும்மா உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தால் உங்கள் உள்ளிருக்கும் பயித்திய குணம்தான் தெரியும். வெளியில் மௌனமாய் உள்ள நீங்கள் உள்ளே பயித்தியமாக இருக்கிறீர்கள்.

நீங்கள் சுறுசுறுப்பான ஒன்றில் ஆரம்பித்தால் உயிருள்ள, நேர்த்தியான அசைவுகளில் ஆரம்பித்தால்-அது நல்லது. அப்போது உங்கள் உள்ளே ஒருவித அசைவின்மை வளர்ந்து மேலோங்கும். இது அதிகம் வளர வளர உங்களால் உட்கார்ந்த நிலையையோ படுத்த நிலையையோ அதிகமாகப் பயன்படுத்த முடியும்; அதிகமாய் மௌன தியானம் செய்ய முடியும். இதற்குள் பல விஷயங்கள் முற்றிலும் மாறிவிட்டிருக்கும்.

அசைவுடன் செயல்மையில் ஆரம்பிக்கும் எந்த தியான முறையும் பல வகையில் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்-இது ஒரு வெளியேற்றல் (catharsis) ஆகிவிடும். நீங்கள் சும்மா உட்கார்ந்திருக்கும்போது ஊக்கமிழந்த நிலையில் இருக்கிறீர்கள்; உங்கள் மனம் அசைந்தவாறு இருக்க விரும்புகிறது; ஆனால் நீங்கள் சும்மா உட்கார்ந்திருக்கிறீர்கள். ஒவ்வொரு தசையும் ஒவ்வொரு நரம்பும் அசைந்தவாறு உள்ளது. உங்களுக்கு இயற்கையானதல்லாத ஒன்றைக் கொண்டு உங்களைக் கட்டாயப்படுத்தி வைக்க முயற்சி செய்கிறீர்கள். இதனால் கட்டாயப்படுத்தப் படுபவராகவும் கட்டாயப் படுத்துபவராகவும் இரண்டாகப் பிரிந்து விடுகிறீர்கள். உண்மையில் எந்தப் பகுதி கட்டாயப்படுத்தப் படுகிறதோ, அடக்கப்படுகிறதோ அதுதான் அதிக உணர்வுப் பூர்வமானதாகும். அடக்கும் பகுதியை விட இது மிகப்பெரியது. இப்பெரிய பகுதி ஒருநாள் வென்றுவிடும்

உங்கள் உள்ளுக்குள் அடக்கப்பட்டுள்ளதை எல்லாம் உள்ளே அமுத்தி வைக்காமல் வெளியே கொண்டுவந்து கொட்டிவிட

வேண்டும். அடக்கி வைத்ததால்தான் இதெல்லாம் பெருமளவில் சேர்ந்துவிட்டது. நாகரீகம், கல்வி, வளர்ப்பு எல்லாமே அடக்கு தலாகவே உள்ளது. இதற்கு வேறான ஒரு கல்வி முறையாலும், இதைவிட மேலான மெய்யுணர்வு வயப்பட்ட கல்வியாலும், அதிக விழிப்புணர்வுடைய பெற்றோர்களாலும் இதை எல்லாம் எளிதில் வெளியேற்றி விட்டிருக்க முடியும். மனம் எப்படி நம்முள் இயங்குகிறது என்பதை இதைவிட இன்னும் நன்றாக உணர்ந்தவாறு இருந்திருந்தால் நம் கலாச்சாரம் உங்களை இதையெல்லாம் உள்ளடக்கி வைத்திருக்காமல் வெளியேற்றிவிட அனுமதித்திருக்கும்.

உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை கோபமாக இருக்கும்போது ''கோபப்படாமல் இரு'' என்று சொல்கிறோம். அக்குழந்தை கோபத்தை அடக்க முயற்சி செய்கிறது. சிறிது நேரத்துக்கு இப்படியே இருந்தால் அத்தருணத்தில் நிகழ்ந்து முடிந்திருக்க வேண்டிய ஒன்று நிரந்தரமாக்கப் பட்டுவிடுகிறது. இப்போது அக்குழந்தை கோபத்தைக் காட்டாமல் கோபத்துடனேயே இருந்து விடுகிறது. சொற்ப நேரத்தில் நடந்து முடிந்து விடும் சம்பவங்களினால் ஏற்படுத்தப்படும் கோபத்தை எல்லாம் சேகரித்து வைத்திருக் கிறோம். கோபத்தை அடக்காமல் விட்டுவிட்டால் யாராலும் தொடர்ந்து கோபத்துடன் இருக்க முடியாது. கோபம் என்பது ''ஒரு குறிப்பிட்ட தருணத்தில் வந்துபோய் விடுகிறது''. இதை வெளிப்படுத்திவிட்டால் அதன் பிறகு நீங்கள் கோபமாக இருக்க மாட்டீர்கள். ஆகவே நான் குழந்தையை இன்னும் உணர்வுப் பூர்வமாக கோபப்பட அனுமதிப்பேன். கோபப்படுங்கள், ஆனால் அதில் ஆழ்ந்தபடி கோபப்படுங்கள். கோபத்தை அடக்க வேண்டாம்.

பிரச்சனைகள் இருக்கத்தான் செய்யும் ''கோபமாக இரு'' என்று சொன்னவுடன் யாரிடமாவது கோபப்படுவீர்கள். ஆனால் ஒரு குழந்தையை நாம் நினைத்தவாறு உருவாக்கலாம். அதனிடம் ஒரு தலையணையைக் கொடுத்து, ''இத்தலையணையின் மேல் உன் கோபத்தைக் காட்டு. இதை அடி, உதை'' என்று கூறலாம். குழந்தை தன் கோபத்தின் திசையை மாற்றும் பழக்கத்தை

ஆரம்பத்தில் இருந்தே கற்றுக்கொள்ளும்படி வளர்க்கலாம். குழந்தையின் கையில் ஏதாவது ஒரு பொருளைக் கொடுத்து விட்டால் அது தன் கோபம் தணியும் வரை அதைத் தூக்கி எறிந்தபடி இருக்கும். இதனால் ஒரு சில நொடிகளில் கோபம் செலவாகிப் போய்விடும்; சேமித்து வைக்கப்படாது.

நீங்கள் உங்களுடைய கோபம், காமம், வன்முறை, பேராசை அத்தனையையும் சேமித்து வைத்திருக்கிறீர்கள். இப்போது இதெல்லாம் சேர்ந்து உங்கள் உள்ளே பயித்திய குணமாகி விட்டிருக்கிறது. இது உங்களுள்ளே இருக்கிறது. சும்மா உட்கார்ந் திருத்தல் ஒரு அடக்குமுறைவயமான தியானம். இதுபோன்ற ஒரு செய்முறையில் ஆரம்பிப்பதால் இதையெல்லாம் வெளியே போகவிடாமல் உள்ளேயே அடக்கி வைக்கிறீர்கள். ஆகவே நான் வெளியேற்றல் முறையைக் (catharsis) கொண்டு ஆரம்பிக்கிறேன். முதலில் அடக்கப்பட்டதெல்லாம் தூக்கி எறியப்படட்டும். உங்கள் கோபத்தைத் தூக்கி எறிய முடிந்ததும் நீங்கள் முதிர்ச்சியடைந்து விடுகிறீர்கள்.

என்னால் தனித்திருந்தபடி அன்பாயிருக்க முடியவில்லை என்றால் - என்னால் நான் அன்பாய் இருக்கும் ஒருவரின் மேல் தான் என் அன்பைக் காட்ட முடியும் என்றால் - நான் இன்னும் முதிர்ச்சியடையவில்லை என்று கூறலாம். அன்புடையவனாக இருக்கக்கூட நான் யாரையோ அண்டி இருக்கிறேன்; நம்பி இருக்கிறேன். யாராவது இருந்தாலொழிய என்னால் அன்புடன் இருக்க முடியாது. இத்தகைய அன்பு மேலோட்டமானது; இது என் இயல்பு அல்ல. இத்தகைய அன்பின் பண்பு ஆழமானதல்ல; இது என் மெய்யுணர்வினுள் கலந்து ஒன்றிணையவில்லை.

நீங்கள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குறைவாக மற்றவைகளைச் சார்ந்தவாறு இருக்கிறீர்களோ அவ்வளவுக்கவ்வுளவு அதிகமாக முதிர்ச்சி அடைந்தவராகிறீர்கள். உங்களால் தனியாகவே கோபமாய் இருக்க முடிந்தால் நீங்கள் அதிக முதிர்ச்சி பெற்றவராவீர்கள். நீங்கள் கோபமாக இருக்க ஏதோ ஒரு பொருள் தேவைப்படாது.

இதனால்தான் ஆரம்பத்தில் வெளியேற்றலை இன்றியமையாததாக்கி யுள்ளேன். நீங்கள் எந்தப் பொருளையும் உங்கள் உணர்வைத் தன் வசப்படுத்த விடாமல் எல்லாவற்றையும் வெட்ட வெளியில் தூக்கி எறிந்துவிட வேண்டும்.

நீங்கள் யார்மேல் கோபத்தைக் காட்ட நினைக்கிறீர்களோ அவர் இல்லாமலே கோபமாய் இருங்கள். எக்காரணமும் இல்லாமலே அழுங்கள்; சிரியுங்கள்; வெறுமனே சிரியுங்கள். அப்போது உங்கள் உள்ளே சேர்ந்துள்ள அத்தனையையும் அப்படியே தூக்கி எறிந்துவிட முடியும். இந்த வழி உங்களுக்குத் தெரிந்துவிட்டதும் உங்கள் கடந்த காலச் சுமை இறங்கிவிடும்.

ஒரு சில நொடிகளில் உங்கள் வாழ்நாளின் சுமையனைத்தையும் இறக்கிவிடலாம் - பல ஜென்மங்களாகச் சேர்ந்து வந்துள்ள சுமையனைத்தையும் கூட இறக்கிவிடலாம். இவ்வாறு உங்கள் உள்ளிருக்கும் பயித்தியத்தை வெளிவர அனுமதிக்க முடிந்தவுடன் சில நொடிகளில் அங்கு ஒரு ஆழ்ந்த சுத்திகரிப்பு நடந்து விடுகிறது. நீங்கள் சுத்தமாகி விடுகிறீர்கள். புதியவராக, கள்ளமற்ற குழந்தை போலாகி விடுகிறீர்கள். இப்போது கள்ளமற்ற தூய தன்மையுடன் உங்களால் உட்கார்ந்தபடி தியானம் செய்ய முடியும். சும்மா இருக்கவோ, கிடக்கவோ வேறு எதையோ செய்யவோ முடியும். ஏனெனில், உள்ளே நீங்கள் அமைதியாக உட்காருவதைக் குலைக்க அங்கு உங்களுள் பயித்திய மனம் இருக்காது.

சுத்திகரிப்பு முதலில் நடக்கட்டும் - ஒரு வெளியேற்றல் நிகழட்டும் - இல்லையென்றால், சுவாசவய செய்முறைகளாலும், சும்மா இருத்தலாலும், யோகாசனம் செய்வதாலும் நீங்கள் எதையோ அடக்கவே செய்வீர்கள். நீங்கள் உள்ளே இருந்து எல்லாவற்றையும் வெளியே தள்ளிவிட்டதுமே, சும்மா இருத்தல், யோகாசனம் ஆகியவை தானாகவே நிகழும். இது அதுவாகவே அத்தருணத்தில் விந்தையான முறையில் நிகழும்.

உங்களுக்கு எந்த யோகாசனமும் தெரியாவிட்டாலும் இது உங்களுக்கு நிகழும்; இந்த வகையான யோகாசன நிலைகள்

(postures) உணர்வு பூர்வமானவை (authentic); உண்மையானவை. இவை உங்கள் உடலுக்குள்ளே பல மேம்படும் மாற்றங்களை விளைவிக்க வல்லவையாகும்; ஏனென்றால் இதை நீங்கள் கட்டாயப் படுத்திச் செய்வதில்லை; உங்கள் உடல் தானாகவே இதைச் செய்கிறது. சிலபோது வெளியேற்றலின்பின் ஒருவர் தன் தலைமேல் நிற்பார்; சிரசாசன நிலையை உடல் தானாக மேற்கொள்ளும். அவருக்கு சிரசாசனம் தெரிந்திருக்க வேண்டியதில்லை. இது அவருடைய உள்ளுடலின் ஞானத்தால் நிகழும்; மூளையின் விஷய ஞானத்தால் நடப்பதல்ல. உடல் தானாக தலைகீழாக நிற்க நினைத்தால் அதை உடனே அப்படிச் செய்ய அனுமதித்து விடுவார். அப்போது அவர் ஒரு மாற்றம் கண்டு தூய்மைப் படுத்தப்பட்டு புதியவராகிறார்.

யோகாசன நிலைகளில் ஏதேனும் ஒன்று ஒருவருக்கு அதுவாக வந்தால் நான் அதை அனுமதிப்பேன். தானாக நிகழும் யோகாசன நிலைக்கும் ஒருவர் வேண்டுமென்று மேற்கொள்ளும் சித்தாசன நிலைக்கும் வித்தியாசம் உண்டு. தானாக நடப்பதில் அடக்குதல் ஏதும் இருக்காது; சிந்தித்துச் செய்யப்படுவதின் தரம் வேறுபட்டிருக்கும்; அது முயற்சி செய்து மேற்கொள்ளப்பட்ட தாகும். உடல் தானாக முயற்சியின்றி ஏற்கும் நிலையாகாது. உங்கள் முழு மெய்யிருப்பும் சித்தாசனத்தில் உட்கார்ந்துவிட்டதென்றால் அங்கு பிளவுபட்ட மனம் இருக்காது; அடக்குதல் எதுவும் இருக்காது. இந்த வகையான உட்காருதல் ஒரு பூவின் மலர்ச்சி போன்றதாகும்.

புத்தர் தாமரைப் பூவின்மேல் அமர்ந்துள்ளவாறு சிலைகளைப் பார்த்திருப்பீர்கள். தாமரை ஒருவித சின்னமாகும். இது புத்தரின் மனதில், அவருக்கு உள்ளே நடப்பதைக் காட்டும் சின்னம். சும்மா இருத்தல் உங்களுக்குள்ளே நிகழும்போது நீங்கள் பூ ஒன்று மலர்வது போல் உணர்வைப் பெறுவீர்கள். வெளியில் இருந்து எதுவும் அடக்கப்படவில்லை. உள்ளேயே ஒரு வளர்ச்சி, உள்ளே ஏதோ திறந்து கொள்வது போன்ற, மலர்வது போன்ற உணர்ச்சி ஏற்படும். உங்களால் புத்தரின் பத்மாசன நிலையில் உட்கார

முடியும்; ஆனால் அவருக்குள் நிகழும் மலர்ச்சியை நகல் செய்ய முடியாது. புத்தரைப்போல் உட்கார முடிந்தாலும் உங்களுக்குள்ளே அவருக்குள் நிகழ்ந்த மலர்ச்சி இருக்காது.

தந்திர வித்தைகளைச் செய்யலாம். சுவாச வகைகளைக் கையாள்வதால், மனதை அடக்கி, அசைவற்று இருக்கலாம். ஒவ்வொரு சுவாச வகையின் தாளத்துக்கும் ஏற்ப உங்கள் மன நிலை மாறும் என்பதால் ஒன்றை அடக்கி மற்றொன்றை விளைவிக்க சுவாசம் பயன்படும். அடக்கப்பட்ட மனநிலைகள் உள்ளே பதுங்கியவாறு இருக்கும்; மறைந்துவிடாது.

நீங்கள் கோபமாய் இருக்க வேண்டுமானால் அதற்கேற்ற தாளத்தைக் கொண்ட சுவாச வகையைத் தேர்ந்தெடுத்து அதன்படி சுவாசிக்க வேண்டும். நடிகர்கள் இம்முறையைக் கையாண்டு கோபத்துடன் நடிப்பார்கள். சுவாசம் வேகமானால் கோபம் வரும். மனதின் கோபப்பகுதி மேலெழும்.

மனதிலிருக்கும் எந்த நிலையையாவது அடக்க வேண்டு மானால் அதற்கேற்றவாறு சுவாசித்தால் அது அடங்கிவிடும். ஆனால் இது நல்லதல்ல; இது மலர்வதல்ல. இதற்கு மாறாக, மனம் மாறுவதால் சுவாசம் மாறுபட்டால் அது நல்லது. மாற்றம் முதலில் மனதில் இருந்து வரவேண்டும்.

ஆகவே சுவாசத்தின் தாளத்தை ஒரு சின்னமாகப் பயன் படுத்துகிறேன். எவர் ஒருவர் தன்னிடத்திலேயே சமாதானமாய் சுகமாய் இருக்கிறாரோ அவருடைய சுவாசம் மாறாமல் ஒரே மாதிரி இருக்கும்.

ஆகவே தந்த்ரா பற்பல வகையான சுவாசத் தாளங்களை ரகசிய முறைகளாகப் பயன்படுத்தியுள்ளது. அவர்கள் பாலுறவையும் தியானத்தில் பயன்படுத்த அனுமதிக்கிறார்கள்; ஆனால் உங்கள் சுவாசத்தாளம் உடலுறவின் போதும் மாறாமல் ஒரே சீராக இருக்க வேண்டும்; அப்போதுதான் அனுமதிக்கிறார்கள்; வேறுபடுமானால் அனுமதிப்பதில்லை. மனம் ஈடுபடுமானால் சுவாசத்தாளம் மாறும்.

சுவாசத் தாளம் மாறாமல் இருந்தால் மனம் ஈடுபடுவதே இல்லை. உடலுறவு போன்ற இவ்வளவு ஆழ்ந்த உயிரியல்வய விஷயத்திலும் மனம் ஈடுபடவில்லை என்றால் அந்த மனம் வேறு எதிலும் ஈடுபடாது.

ஆனால் நீங்கள் முயற்சியைக் கொண்டு எதையும் திணிக்க முடியும். உட்காருவதால் உங்கள் உடலை ஒரு குறிப்பிட்ட தாளத்தில் லயிக்குமாறு வற்புறுத்த முடியும். புத்தரைப் போல் உட்கார முடியும்; இந்த ஆசன நிலை ஒரு நகல் போல இருக்கும். ஆனால் நீங்கள் உயிரற்ற நிலையில் உட்கார்ந்திருப்பீர்கள். நீங்கள் மந்தமான முட்டாள் போலாகி விட்டிருப்பீர்கள். பல சாதுக்களுக்கும் பிக்கு-சன்னியாசிகளுக்கும் இப்படி நிகழ்ந்துள்ளது. அவர்கள் புத்தி மந்தமாகி விட்டுள்ளது. அவர்களின் கண்கள் அறிவின் ஒளியை இழந்துவிட்டன. அவர்களின் முகம் முட்டாள்களின் முகமாகிவிட்டது. அங்கு உள்ளொளி ஏதும் இல்லை; உள்ளே ஒளிவிடும் அழல் இல்லை. அவர்கள் உள்ளாழ்-அசைவுகளுக்கு மிகவும் பயந்தார்கள்; பயந்து தம் அறிவு உட்பட எல்லாவற்றையும் அடக்கிவிட்டார்கள். அறிவு ஒரு அசைவாகும். இது மிகத் துல்லியமான அசைவு. உள்ளாழத்தில் நிகழும் எல்லா அசைவு களையும் அடக்கிவிட்டால் அறிவு மழுங்கி மந்தமாகிவிடும்.

விழிப்புணர்வு (awareness) சலனமற்ற ஒன்றல்ல. அது ஒரு நிலையில் அப்படியே நிற்காது. விழிப்புணர்வும் ஒரு அசைவே - ஒரு சுறுசுறுப்பான விசையுடன் நகரும் ஒன்றே; அது ஒரு ஓட்டமே ஆகும். ஆகவே, வெளியில் இருந்து ஆரம்பித்தால், கட்டாயப் படுத்தி சிலைபோல் உட்கார்ந்தால், நீங்கள் பலவற்றையும் கொன்று விடுவீர்கள். முதலாவதாக, வெளிப்படுத்தலில் அக்கறை காட்டுங்கள். உங்கள் மனதைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்; அதில் அடைந்து கிடக்கும் குப்பை போன்ற எல்லாவற்றையும் வெளியே தூக்கிப் போட்டு அதை காலியாக்கித் தூய்மைப்படுத்துங்கள். உங்களுக்கு அப்பால் உங்கள் மனதைக் கடந்தவாறுள்ள அந்த ஒன்று உள்ளே வர வழி செய்யுங்கள். அதன் பிறகு உட்காருவது உதவியாக இருக்கும்;

அமைதி, மௌனம் பயனளிக்கும். அதற்கு முன் பயனளிக்காது. மௌனமாய் அமைதியாய் இருப்பதால் மட்டும் பயனில்லை. உங்களால் ஒரு உயிரற்ற அமைதியை மட்டுமே உண்டாக்க முடியும்; ஆனால் அமைதி உயிரானதாய் இருக்க வேண்டும்; சுறுசுறுப்பானதாக இருக்க வேண்டும். மௌனத்தை "உண்டாக்கினால்" நீங்கள் மந்தமானவராக, முட்டாளாக, உயிரற்றவராக மாறி விடுவீர்கள். இது சுலபமாய் இருப்பதால் பலரும் இப்படித்தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நம் சமூக பண்பாடுகள் மிகுந்த அடக்கல் வயப்பட்டதாய் இருப்பதால் உங்களை இன்னும் சற்று அதிகமாக அடக்குவது எளிதாகிறது. அப்போது நீங்கள் எந்த விதமான ஆபத்தையும் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்காது; அப்போது நீங்கள் எந்த விதமான தாவலிலும் ஈடுபட வேண்டாம். எந்த ஆழத்துக் குள்ளும் குதிக்கத் தேவை இல்லை.

என்னிடம் பலர் வந்து கேட்கிறார்கள் : "மௌனமாகச் செய்து பழகுமாறு எங்களுக்கு ஒரு தியான முறையைச் சொல்லிக் கொடுங்கள்". ஏன் இந்த பயம்? எல்லோருக்கும் உள்ளேயும் ஒரு பயித்தியக்கார வீடே இருக்கும் போதும் அவர்கள் சொல்கிறார்கள். "சத்தமில்லாமல் செய்யக்கூடிய தியானத்தைச் சொல்லிக் கொடுங்கள்". அமைதியாகச் செய்யும் தியானத்தால் உங்கள் பயித்தியம்தான் மௌனமாக மேன்மேலும் அதிகரித்துக் கொண்டே போகும்; வேறு எதுவும் நிகழாது.

உங்கள் பயித்தியக்கார உள் மனையின் கதவுகளைத் திறக்க வேண்டும். மற்றவர்கள் என்ன சொல்வார்களோ என்று பயப்பட வேண்டாம். மற்றவர்களைப் பற்றி நினைக்கும் ஒருவரால் தனக்குள்ளே போகவே முடியாது. அவர்கள் மற்றவர்கள் என்ன சொல்வார்களோ, என்ன நினைப்பார்களோ என்று கவலைப் பட்டவாறே இருப்பார்கள்.

நீங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு அமைதியாக உட்கார்ந்து விட்டால் எல்லாம் சரியாகவே தோன்றும்; உங்கள் கணவரோ, உங்கள் மனைவியோ உங்களை இப்போது நல்லவராகிவிட்டார்

என்று சொல்வார்கள். நீங்கள் உயிரற்றவராய் இருந்தால் நல்லது என்று எல்லோரும் நினைக்கிறார்கள்; தாய்மார்களும் தம் குழந்தைகள் உயிரற்றவர்போல் இருந்தால், துடிப்பாக இல்லாமல் இருந்தால், நன்றாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறார்கள். - சத்தம் போடாத குழந்தையாக, சொல்வதைக் கேட்டுக் கொள்ளும் குழந்தையாக இருந்தால் போதும். சமூகமே நீங்கள் உயிரற்று இருந்தால் பரவாயில்லை என்றுதான் நினைக்கிறது. நல்லவர்கள் என்று கூறப்படுபவர்கள் உண்மையில் உயிரில்லாதவர்களே.

ஆகவே, மற்றவர்கள் உங்களைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்களோ என்று கவலைப்பட வேண்டாம்; உங்களைப் பற்றி மற்றவர்களின் கருத்து என்ன என்று சிந்திக்க வேண்டாம். வெளியேற்றலில் ஆரம்பியுங்கள்; அப்போது உங்களுக்குள்ளே ஏதாவது நல்லது ஒன்று மலரக்கூடும். அது வேறுபட்ட ஒரு பண்புள்ளதாக, விநோத அழகுடையதாக, முற்றிலும் வித்தியாசமானதாக; உணர்வுப் பூர்வமானதாக இருக்கும்.

உங்களை அமைதி அதுவாக வந்தடைந்தால், உங்களுள் மௌனம் அதுவாக ஏற்பட்டால், அது பொய்யாக இருக்காது. நீங்கள் அதை வளர்க்கவில்லை; அதுவாக வந்துள்ளது; அதுவாக உங்களுக்கு நிகழ்ந்துள்ளது. ஒரு தாய் தன் வயிற்றில் குழந்தை வளர்வதை உணர்வதுபோல் நீங்கள் இந்த அமைதியின் வளர்ச்சியை உங்களுள் உணர்வீர்கள். உங்களுள் அமைதி என்னும் கரு வளர்ந்து வரும். அப்போதுதான் அங்கு மாறிமேம்படுதல் (transformation) நிகழும்; மற்ற எதுவும் தன்னைத்தானே ஏமாற்றிக் கொள்ளுவதாகும். பல ஜென்மங்களுக்கு ஒருவரால் தன்னைத் தானே ஏமாற்றிக் கொண்டிருக்க முடியும் - இதற்கான திறமைக்குக் குறைவே இல்லை.

கேள்வி : *''தியானம் என்றால் செயலின்மை - 'அகர்மா' - அல்லவா?''*

டைனமிக் தியானத்தில் 4-வது படிநிலையை வெறும் 'அகர்மா'-செயலின்மை-எனலாம். ஆனால் முதல் மூன்று படி நிலைகளும் செயல்பாங்கானவை - தீவிரமான செய்லியக்கம் உடையவை. முதல் படியில் உங்கள் உயிர்ச் சக்திவய உடலும் (vital body), உங்கள் சுவாசமும், தீவிரமாக அசைகின்றன; மிக வீரியமாக செயல்படுகின்றன. பிராண சரீரத்தில் (vital body) அதாவது உங்கள் (உயிர்ச்-சக்தி-உடலில், சுவாசம் மிகுந்த வீரியமுள்ள செயலியக்கத்துடன் இருந்தால்தான், இரண்டாவது படியில் காலடி எடுத்து வைக்க முடியும். அப்போதுதான் உங்கள் பருஉடலில் வீரியத்துடன் செயல்பட முடியும். உடல்வயமாய் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக குதித்த பிறகு, 3-வது படியில், மனவய உடலில் - மனோமய உடலில் - செயல்பட முடியும்.

ஆகவே பருஉடல், பிராண உயிர்ம உடல், மனவய உடல் ஆகிய இந்த மூன்று உடல்களிலும் நீங்கள் உச்ச கட்டத்தை எட்டு மளவுக்கு வீரியத்துடன் செயல்பட்டு இறுக்கத்தின் உயர்மட்டத்தை அடைகிறீர்கள். மேன்மேலும் இறுக்கமடைகிறீர்கள். உங்கள் முழு உய்விருப்பும் ஒரு சூறைக்காற்றாகிறது; ஒரு விசைமிக்க நீர்ச் சுழலாகிறது. இதில் எவ்வளவு அதிக இறுக்கம் ஏற்படுகிறதோ அவ்வளவுக்கு 4-ம் நிலையில் தளர்வுற்று ஓய்ந்து அமைதி பெற முடியும்.

4-ம் படி முற்றிலுமாய்த் தளர்வு பெறுதலாகும். இது பயிற்சியின் மூலம் பெறும் தளர்வு அல்ல. தளர்வு பயிற்சி செய்து பெறக் கூடியதல்ல. தளர்வுறல் ஒரு உப-பொருள் போல் (By-product) தான் வரும்; இது வீரியமான செயலின் நிழல்போல் வரும். தளர்வுறுவதற்கு பயிற்சி செய்வதாகக் கூறுவது முரண்பட்ட சொல் பிரயோகமாகும். எல்லாப் பயிற்சிகளும் இறுக்கத்தின் பயிற்சி களே. தளர்வுறல் என்றால் செயலின்மையாகும்; செயலின்மையை எப்படிப் பயில முடியும்? இதை இயல்பாக நிகழவிட வேண்டும்; இதை நீங்கள் இயல்பாக அடைய வேண்டும். வீரியமான செயல்மை உங்களுக்குள் ஒருவித சூழ்நிலையை உண்டு பண்ணுவதால்

நீங்கள் ''பிடிவிடல், பற்றுவிடல்'' என்று சொல்லக்கூடிய ஒன்றின் போக்கில் செயல்படுகிறீர்கள்.

ஆகவே நான்காம் நிலை 'அகர்மா'; இங்கு நீங்கள் எதையும் செய்வதில்லை. இங்கு, நீங்கள் இப்போது, உள்ளது உள்ளபடி இருக்கிறீர்கள். அதில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். எதையும் செய்வதில்லை. அப்படி ஏதாவது நடக்குமானால் அது தானாக நடப்பதாகும். அது இயற்கையாக நடக்கும். நீங்கள் அதைச் செய்யவில்லை. உங்களைப் பொருத்தவரை, செயல்மை அற்று விட்டீர்கள்; செயல் ஏதும் இல்லை.

இச்செயலின்மை நிலையில், 'அகர்மா' நிலையில், அகண்டமும் தனிநபரும் நெருங்கி வரும் நிலை ஏற்படுகிறது. இரண்டுக்கும் இடையே நெருக்க உறவு மேலோங்குகிறது; இவை தத்தம் தனிப்பட்ட அடையாளத்தை இழந்துவிடுகின்றன. இவை ஒன்றின் மேல் ஒன்று படர்ந்து ஒன்றை ஒன்று மூடுகின்றன. விசுவத்திலிருந்து உங்களுக்குள் ஏதோ ஒன்றும், உங்களிலிருந்து விசுவத்துக்குள் ஏதோ ஒன்றும் ஊடுருவிச் செல்கின்றன; எல்லைகள் சிறிது சிறிதாகக் கரைந்து மறைந்து விடுகின்றன. உங்களுக்கு ஒரு விதத்தில் உணர்வே இல்லாமற் போய்விட்டவாறு தோன்றும். ஆரம்பமோ முடிவோ இல்லை என்றாகிவிட்ட நிலை. சிலபோது எல்லைகள் உருவாகி கெட்டியாவது போலும் தோன்றலாம்.

இந்த நிலை மாறிமாறி நிகழும்; எல்லைகள் உள்ளதும் இல்லாது போவதுமாய் இப்படி மாறி மாறி உணரப்படும். தளர்வு அதிகமாக ஆக எல்லைகள் மறைந்துகொண்டே வரும். முன் கூட்டிச் சொல்ல முடியாத ஒரு தருணம் வரும்; அது காரணமின்றி நிபந்தனை இன்றி வரும். அப்போது எல்லைகள் முற்றிலும் மறைந்துவிடும்; எல்லை ஏதும் திரும்ப உணரப்படாமல் மறைந்தே போய்விடும். அங்கு அப்போது எல்லையற்ற, எல்லை கடந்த ஒரு மனிதர் இருப்பார். பரந்த வான்வெளி போன்ற மனம் ஒன்று கரையில்லாத கடல் போல் இருக்கும். இதுவே (முழுமை எனப்படும்) விசுவம், தெய்வீகம் ஆகும்.

அத்தியாயம் 5

தெரிந்த ஒன்றினுள் ஆழமாகச் செல்லுதல்



லையான (fixed) செய்முறைகளில் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை. நீங்கள் இப்போது உள்ள நிலையில் உங்கள் முழு உருவமைதியையும் (whole pattern) முதலில் நிலை தடுமாற வைத்து மாற்றுவது மிக அவசியமாக இருப்பதால் நான் உங்களை மிகவும் குழப்பமான, சீர் குலைந்த மெய்யுணர்வுக்குள் தள்ளுவதற்காக என் செய்முறைகளைப் பயன்படுத்துகிறேன். நீங்கள் மிகவும் கெட்டியான பருப்பொருள் போலாகி விட்டிருக்கிறீர்கள்; நீங்கள் மேன்மேலும் உருகி திரவம் போலாகி நெகிழ்ச்சி பெற வேண்டும். நீங்கள் ஆறுபோல ஓட ஆரம்பித்த பிறகே உங்களால் தெய்வீகம் என்பது என்ன என்று தெரிந்து கொள்ள முடியும்; ஏனென்றால் இது ஒரு பண்டமல்ல; இது ஒரு நிகழ்வு.

உங்களால் தெய்வீகத்தைத் தேட முடியாது; இது தேடிக் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய பொருளல்ல; உங்களுக்குத் தெரிந்துள்ள ஒன்றைத்தான் உங்களால் தேட முடியும். தேடுவது என்றால்

ஒன்றை விரும்புவது ஆகும். உங்களுக்குத் தெரியாத ஒன்றை உங்களால் தேட முடியாது. எதைப் பற்றி உங்களுக்கு ஒன்றுமே தெரியாதோ அதை உங்களால் எப்படித் தேட முடியும்? எதை யாவது நீங்கள் ருசி பார்த்த பிறகுதான் அதைத் தேடும் விருப்பம் வரும். எதையாவது சற்றேனும் பார்த்தாவது இருக்க வேண்டும். ஆகவே தெய்வீகத்தைத் தேட முடியாது. அது உங்களுக்குக் கிடைக்காது என்று நான் சொல்லவில்லை. அதைத் தேட முடியாது. ஆனால் அது கிடைக்கக்கூடும் என்றுதான் சொல்கிறேன்.

அதிகம் தேடத்தேட அது கிடைக்கக்கூடிய வாய்ப்பு குறைந்து கொண்டே போகும். தேடுங்கள் உங்களுக்கு அது கிடைக்கவே கிடைக்காது; ஏனென்றால் தேடுவதே - அத்தேடலே - தடை யாகிறது. ஆகவே உங்களுக்குத் தெரியாத ஒன்றைத் தேடாதீர்கள். உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒன்றினுள் ஆழமாகச் செல்லுங்கள். தெரியாததற்காக ஏங்க வேண்டாம். தெரிந்ததினுள் ஆழ்ந்து விடுங்கள். தெரிந்ததினுள் ஆழ்ந்துவிட்டதும் தெரியாததை நோக்கிச் செல்லும் வழி புலப்படும். கதவுகள் தட்டுப்படும். தெரிந்ததே தெரியாததனுள் போகவிடும் கதவாகும். ஆகவே ஆழமாகச் செல்லுங்கள்.

உதாரணமாக உங்களால் தெய்வீகத்தைத் தேட முடியாது; ஆனால், நீங்கள் அன்பு செய்திருந்தால் உங்களுக்கு அன்பைப் பற்றித் தெரியும்; ஆகவே அன்பினுள் ஆழச் செல்லுங்கள். அன்பினுள் ஆழ்ந்து சென்றால் ஒரு கட்டத்தில், காதலனும் காதலியும் மறைந்து விட்ட நிலை வரும்; அப்போது அங்கு தெய்வீகம் தோன்றும்.

நாம் வெகுதூரம் போக வேண்டுமானால் அதற்கான முதல் அடியை எடுத்து வைத்தாக வேண்டும். அருகில் உள்ளதை முதலில் சந்தித்து அதைக் கடந்து நடந்து செல்ல வேண்டும். நாம் முதலில் நடக்க வேண்டிய இடத்தை விட்டுவிட்டு கடைசியில் இருக்கும் தூரத்து இடத்தில் நடக்க முடியாது. நமக்குத் தெரிந்தபடி அருகே உள்ளதை அணுக வேண்டும். தெய்வீகத்தை ஒரே தாவில் பிடித்துவிட முடியாது; முதலில் நமக்குத் தெரிந்ததினுள் செல்ல

வேண்டும். முதலில் செய்ய வேண்டியதை இங்கு, இப்போது செய்ய முடியும். ஆனால், நாம் அங்கு, அப்போது, என்று எதையோ பற்றி கவலைப்படுகிறோம்.

தேடுவது என்றால் காலத்தில் தேடுவது ஆகும். தேடுவது என்பது தள்ளிப்போடுவதாகும்; தேடுவது என்பது எதிர்காலத்தில் உள்ள ஒன்று. இது இத்தருணத்தைச் சார்ந்தது அல்ல. இங்கு இப்போது என்பதை உங்களால் எப்படித் தேட முடியும்? இடம் என்று சொல்லக்கூடிய அந்த ஒன்றே இல்லை. நீங்கள் இப்போது இங்கு இருக்கிறீர்கள்; ஆனால் உங்களால் அதைத் தேட முடியாது. ஆகவே தேடும் அந்த மனமே காலத்தை உண்டாக்கி விடுகிறது; ஏனென்றால் காலம் தேவைப்படுகிறது. அதன் பிறகுதான் தேட முடியும்.

அதனால்தான் மோட்சத்தை, முக்தியை தேடுவோர் பல ஜென்மங்கள் எடுத்தல் (transmigration) என்ற கருத்தை உருவாக்கினார்கள். அதிக காலம் தேவைப்படுகிறது. ஒரு பிறவி போதாது. பல பிறவிகள் தேவைப்படும். அப்போதுதான் இந்த விரிவான காலத்தில் காலம் உண்டாக்கித் தரும் இந்த வெளியிடத்தில் (space), உங்களால் நடக்க முடியும். நீங்கள் பரிபூரணத்தை, முழுமையை கண்டுபிடிக்க வேண்டுமானால் ஒரு நொடிப் பொழுதான இத்தருணம் போதாது; ஒரு பிறவியும் கூட போதாது.

காலம் விருப்பத்தால் உண்டாகும் உபபொருள். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகம் விரும்புகிறீர்களோ அவ்வளவு அதிகமான காலம் தேவைப்படும். இதை இரண்டு வழிகளில் சமாளிக்கலாம். ஒரு வழியில், இதற்கு ஒன்றின்பின் ஒன்றாகத் தொடர்ந்து பல ஜென்மங்கள் உள்ளன என்னும் கருத்தை நம்பலாம். இதில் காலம் முடிவு பெறுவதே இல்லை. இந்த கீழைநாட்டுக் கருத்துப்படி விருப்பத்தை நிறைவேற்றத் தேவையான அதிக இடத்தை உற்பத்தி செய்ய முடிகிறது. மற்ற ஒரு வழி மேலைநாடுகளின் வழி: காலத்தை வீணாக்காமல், குறைந்த காலத்தில் பலவற்றையும் செய்து பழகிக் கொள்ளும் வழி. ஒரு பிறவி மட்டுமே உள்ளது; பல பிறவிகள்

இல்லை. இப்பிறவியிலேயே பலவற்றையும் செய்துவிட வேண்டும். இருப்பது ஒரு வாழ்க்கை; அதில் அனேக ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். இதனால்தான் மேற்கில் காலத்தைப் பொன்னாக மதிக்கிறார்கள்.

எப்படியானாலும், விருப்பம் இருக்கும்போது காலத்தை உண்டாக்கி விடுவீர்கள். காலம் வெளியின் (space) நான்காவது பரிமாணம் (dimension). காலம் இல்லாவிட்டால் உங்கள் ஆசைகளை நிறைவேற்ற முடியாது. ஆசை எதுவானாலும் அது காலத்தையும் (time) எதிர்காலத்தையும் (future) உண்டாக்கி விடுகின்றது. நீங்கள் இத்தருணத்தைத் தள்ளிப் போட்டுவிடுகிறீர்கள்; ஆனால் இத்தருணம் என்பது உண்மையில் காலமே அல்ல. அது உய்விருப்பு (existence) ஆகும்.

உங்களுக்கு எது பழக்கமோ, எது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒன்றோ அதனுள் ஆழந்து விடுவது நல்லது; அதனுள் ஆழமாகச் செல்லுங்கள் அதன் வெளிப்பரப்பைவிட்டு உள்ளே அதன் முடிவான ஆழத்துக்கே செல்லுங்கள். ஆழத்துக்குப் போனதும் அங்கு வேறு பரிணாமத்தை அடைகிறீர்கள். அது எதிர்காலத்தினுள் செல்லுவதில்லை; அது இத்தருணத்தினுள் ஆழமாகச் செல்வதாகும். இப்பொழுதினுள் ஆழமாகப் போவதாகும்.

உதாரணமாக, நீங்கள் நான் பேசுவதைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்களுக்கு என் குரல் மேலோட்டமாகக் கேட்கிறது; இதில் உங்கள் காதுகள் சம்பந்தப்பட்டுள்ளன. இது கேட்பது என்பதின் முதல் படலமாகும். ''ஆம் நான் கேட்டுக்கொண்டுதான் இருக்கிறேன்'' என்று நீங்கள் சொல்லும்போது உங்கள் காதுகள் தான் கேட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. உடலின் அங்கம் ஒரு கருவிபோல் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறது; உங்கள் மனம் வேறு எங்கோ இருக்கக்கூடும். நீங்கள் ஆழமாகச் செல்ல முடிந்தால் காதும் மனமும் இரண்டுமே ஈடுபட்டவாறு கேட்க முடியும்; அப்போது இத்தருணத்தில் ஆழமாகச் செல்கிறீர்கள் எனலாம். அப்படியும் உங்கள் மனமும் சேர்ந்து இருந்தாலும், உங்கள் மெய்யிருப்பு

ஈடுபடாமல் இருக்கலாம். நான் சொல்வதைப் பற்றி சிந்தனை செய்யும்போது உங்கள் மனம் ஈடுபட்டுள்ளதாகச் சொல்லலாம். ஆனால் இதைவிட அதிகமான ஆழங்கள் உள்ளன. உங்கள் மெய்யிருப்பு இதில் சேராமல் இருக்கலாம். உங்களுக்குள் மெய்யிருப்பின்மையின் நீரோட்டங்கள் இருக்கலாம்; இதனால் நீங்கள் இங்கே இருக்காமல் போகலாம். இதற்கும் மேல் உங்களால் போக முடியும்போது உங்கள் மெய்யிருப்பும் ஈடுபட்டிருக்கும். அப்போது நீங்கள் வெறும் காலியிடமாய் இருப்பீர்கள்; இதைப் பற்றி சிந்தனை செய்யக்கூட இல்லை. உங்கள் கிரியா சாதனம் இங்கு இருக்கிறது; உங்கள் மனம் இங்கு இருக்கிறது; உங்கள் மெய்யிருப்பு இங்கு இருக்கிறது - அனைத்தும் ஒன்றாகக் குவிந்துள்ளன. அதன் பிறகு நீங்கள் ஆழமாகச் செல்கிறீர்கள்.

ஆகவே இத்தருணம் நீங்கள் எதைச் செய்துகொண்டிருந்தாலும் அதனுள் ஆழ்ந்து செல்லுங்கள். அதில் எவ்வளவு ஆழமாகச் செல்கிறீர்களோ அவ்வளவுக்கு நீங்கள் யாரும் அறியாத அந்த ஒன்றுக்கு அருகே இருப்பீர்கள். இந்த யாரும் அறியாத அந்த ஒன்று தெரிந்ததற்கு எதிரானதல்ல. இது தெரிந்ததில் மறைந்துள்ள ஒன்று. தெரிந்தது ஒரு திரைபோலத்தான் இருக்கிறது.

ஆகவே எதிர்காலத்துக்குள் செல்ல வேண்டாம்; தேட வேண்டாம். இங்கே சும்மா இருங்கள் - இருங்கள். தேடலில் நீங்கள் கரைந்து விரவிப் பரவிவிடுகிறீர்கள்; ஆனால் மெய்யிருப்பில் நீங்கள் செறிவடைந்து இருக்கிறீர்கள். இத்தருணத்தில் செறிந்தவாறு இருப்பதால் அதில் கெட்டியான உருவ அமைதியிருக்கும். அந்த முழுமையான அத்தருணத்தில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். அந்த மெய்யிருப்பு - அந்த மெய்யிருப்பின் நிகழ்வு - கதவாக இருக்கும். இதைத் தேடிக் கொண்டு போகாமலேயே கண்டுவிட்டீர்கள். இது தேடாமலே உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

ஆகவே நான் சொல்கிறேன் : அதைத் தேட வேண்டாம்; கண்டுவிடுங்கள்.

நான் பயன்படுத்தும் எல்லாச் செய்முறைகளும் யுக்திகளும் உங்களை இங்கு இத்தருணத்தில் செறிவடைந்து இருக்கச் செய்யவே ஆகும்; உங்களைக் கடந்த காலத்தையும் எதிர்காலத்தையும் மறக்கச் செய்யவே ஆகும். உங்கள் உடல் அல்லது மனதின் எந்த அசைவையும் நீச்சல் குளத்தில் குதிக்கும் பலகையாகப் பயன் படுத்தலாம். நீங்கள் இங்கேயே இப்போதே குதித்துவிடவேண்டும் என்பது முக்கியம்.

நடனமாடுதலும் பயன்தரும்; ஆனால் நடனமாடுதலாகவே இருக்க வேண்டும்; நடனமாடுபவராக இருந்து பயனில்லை. நடனமாடுபவர் வந்துவிட்டவுடன் நடனமாடுதல் மாய்ந்துபோகும். தேடுபவர் வந்துவிட்டால் காலம் சார்ந்த ஒன்று வந்துவிடுகிறது; இப்போது அந்த அசைவு பிளவுபட்டு விடுகிறது. நடனமாடுவது மேலோட்டமாக நடக்கிறது; நீங்கள் வெகு தொலைவு போய் விட்டீர்கள்.

நீங்கள் எதை வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம். சாப்பிடும் போது அதுவே தியானமாகலாம்; ஆனால் இப்படி நிகழ்வதற்கு சாப்பிடுபவர் அங்கு இருக்கக்கூடாது. நடந்துகொண்டிருக்கிறீர்கள். அப்போது அங்கு நடப்பவர் இல்லையென்றால் - நடப்பதே தியானமாகக் கூடும். அன்பு செய்து கொண்டிருக்கும்போது, அன்பு செய்பவர் அங்கு இல்லையென்றால் அந்த அன்பே தெய்வீகமாகி விடுகிறது; திடீரென்று யாருமறியாத அந்த ஏதோ ஒன்று மலர்கிறது.

நாம் பிளவுபடுகிறோம்; பிறகு எதையாவது செய்கிறோம்; செய்பவர் இருக்கிறார்; இதுதான் பிரச்சனை. அங்கு செய்பவர் ஏன் இருக்கிறார்? விருப்பம் காரணமாய், எதிர்பார்ப்பு காரணமாய், பழைய நினைவுகள்-வருங்கால விழைவுகள் இவற்றின் காரணமாய் இருக்கிறார். இவர் வருங்கால விழைவுகள் அத்தனையும் கடந்த காலத்தில் சேகரிக்கப்பட்ட அத்தனையும் தன்னுள் சேர்ந்துள்ளதாய் இருக்கிறார். செய்பவர் ஒன்றை மட்டும் - இத்தருணத்தை, இப்போதை மட்டும் - தொலைத்துவிடுகிறார். இத்தருணத்தில் எல்லாமே அடங்கியிருக்கிறது - கடந்த காலம், வருங்காலம் இவை

களிலுள்ள அத்தனையும் இதில் அடங்கியுள்ளன. இத்தருணம் பயனற்றதாக ஆக்கப்படுகிறது. இத்தருணம்தான் வாழ்க்கை. மற்ற எல்லாமே வெறும் கடந்த காலத்தின் செயல், வருங்காலத்தின் கனவு - வெறும் கனவுகள்.

இவ்வாறாக உங்களிடம் மிகப்பெரிய சேமிப்பு இருக்கிறது; ஆனால் இது உயிரற்றது. நடிப்பவர் உங்களுள் இருக்கும் உயிரற்ற புள்ளியாகும். இது கடந்த காலத்தின் பல ஆபரணங்களையும் வருங்காலத்தின் பல விழைவுகளையும் செல்வமாகப் பெற்றிருந் தாலும் உயிரற்றதாக உள்ளது. இத்தருணம் எனப்படுவதோ மிகச் சிறிய அணு அளவுதான் உள்ளது; இது அம்மணமானது; இது பார்ப்பதற்கு வறியதாய் இருந்தாலும், வாழ்வு என்பது இது ஒன்றில் மட்டுமே சாத்தியமாகிறது. இது உயிருள்ளது. உயிருடனும், வறியதாயும், ஏழையாயும் இருப்பது மட்டுமே செழுமையுடைய தாகும்; செல்வம் மிக்கதாயும், உயிரற்றதாயும் இருப்பது மட்டுமே ஏழ்மை என்பதாகும். இதனால்தான் புத்தர், இயேசு போன்ற எளியோர் மிக உயர்ந்தவராகும் வாய்ப்பு இருந்தது. கஞ்சனான 'மைடாஸ்' போன்றவரைவிட ஒரு ஏழையைப் பார்க்க முடியாது.

தியானத்தில் நிகழ்பவை மட்டும் பயனுள்ளவையாக இருக்கும். பொய்யான செய்முறைகள் பயனளிக்கமாட்டா. இதனால்தான் உயிருடன் இருக்கும் குருவுக்கு இவ்வளவு முக்கியத்துவம் தரப்படுகிறது. புத்தகங்கள் போலிகளாகிவிடும். அவற்றால் உங்களை மாற்ற முடியாது; அவற்றால் உங்களைத் தொட முடியாது; அவற்றால் உங்களை அசைக்க முடியாது. முடிவெனக் கருதப்படும் கோட்பாடுகள் உயிரற்றவை. இதனால்தான் கிழக்கில் குருவுக்கு, ஆசானுக்கு, மாஸ்டருக்கு மதிப்பு அளிக்கப்படுகிறது. இதற்குக் காரணம், ஒரு மாஸ்டர் நீரைப்போல் நெகிழ்ச்சி பெற்றுள்ளவராவார். அவரால் எதையும் மாற்ற முடியும். இவரிடம் சாதனா முறைகளும் முறையற்ற முறைகளாகிவிடும். ஆனால், மரபுகளிலும் சமய நூல்களிலும் உண்மையில் செய்முறையேயல்லாதவையும் சாதனா முறைகளாகி விடுகின்றன. எது ஒன்று முடிவானதாக எழுதப்பட்டு விடுகிறதோ அது உயிரிழந்து விடுகிறது.

ஏதோ ஒன்று சொல்லப்படுகிறது. சொல்லப்பட்டதும் அது உடனே உயிரற்றதாகிவிடுகிறது. தான் கடந்த காலத்தில் அழுத்த மாகச் சொன்னதை எல்லாம் மீண்டும் மீண்டும் மறுபரிசீலனை செய்தவாறு அதை இறுகி கெட்டியாகிவிடாமல் நெகிழ்வாக வைத்திருக்கக்கூடிய ஆசான் - மாஸ்டர் - தேவைப்படுகிறார். இயல்நிகழ்ச்சிகளின் நெகிழ்வு இருக்க வேண்டும்; அப்போது தான் நிகழ்வன நிகழ ஏதுவாகும்.

ஆகவே, தியானம் செய்யும் ஒரு குழுவினர் இத்தருணத்தில் எதையோ செய்தவாறு இருக்க வேண்டும்; எதையும் தேடிய வண்ணம் இருக்கக்கூடாது. இவ்வாறு இப்போது செயல்படுவது மிகச் சிறிய செயலாக இருந்தாலும் சரி; பார்ப்பவருக்கு என்ன செய்யப்படுகிறது என்று தெரியுமாறு இருக்கக்கூடத் தேவை யில்லை; தியானம் செய்பவருக்குப் பயித்தியம் பிடித்துவிட்டதாக பார்ப்போர் நினைத்தாலும் பரவாயில்லை. தியானிகள் குதிப்பதும், அழுவதும், சிரிப்பதுமாய் எதை எதையோ செய்தவாறு இருக்கலாம். அவர்கள் மௌனமாக அமர்ந்திருக்கலாம்; அல்லது உரக்கக் கத்திக் கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் செய்வதில் செய்பவர் யாரும் இருக்கக்கூடாது. அவர்கள் எதையும் செய்வ தில்லை; நிகழ்வதை நிகழவிடுகிறார்கள்; அதற்காகத் தங்களைத் திறந்தபடி வைத்துள்ளனர்.

ஆரம்பத்தில் இது எளிதல்ல. நீங்கள் உங்கள் இஷ்டப்படித் தான் எதுவும் நடக்க வேண்டுமென்று இருப்பதால் எது வேண்டு மானாலும் நடக்கட்டுமென்று விட்டுவிட மாட்டீர்கள். எல்லாம் உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்க வேண்டும். மெல்ல மெல்ல உங்கள் மனம் நெகிழ்ச்சி பெற்று அதன் அதிகாரம் தணிந்து விடுவதால் வரும் சுதந்திரத்தின் விளைவை அனுபவித்து மகிழ்ந்து சிரித்தாலும் சிரிப்பீர்கள். அதன் பிறகு ஒரு தருணத்தில், உங்களுக்குள் தலைதூக்கி நின்று எல்லாவற்றையும் தனதெனக் கருதி தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர நினைக்கும் மனமே அழிக்கும் குணமுடைய ஒன்றென்பதை உணர்வீர்கள்.

இதை நீங்கள் மற்றவரைப் பார்த்துத் தெரிந்துகொள்ள முடியாது. இதைப் படிப்படியாக உங்களுள் உணர்வதால் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்போது திடுமென நீங்கள் அங்கு இருக்க மாட்டீர்கள். செய்பவன் காணாமற் போய்விடுவான்; செயல்மை (doing) மட்டும் இருக்கும். இதனால் விடுதலை ஏற்படும். இதனால் விழிப்புணர்வு கிட்டும்; இதனால் நீங்கள் முழுமையான உணர்வைப் பெறுவீர்கள். இதன் பிறகு உண்மையில் நீங்கள் விழிப்புணர்வாகவே மாறிவிடுவீர்கள்.

நான் இதைத்தான் தியானம் என்பேன். தேடுதல் தியானம் அல்ல. எதையோ தேடிச்செல்வது தியானமாகாது. ஆனால், இத்தருணத்தில் ஆழமாக உள்ளே ஆழ்தலே தியானம். இதற்கு எதை வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம்; ஒன்றைவிட மற்றொன்று சிறந்தது என்பதில்லை; எல்லாமே உதவும். இது உங்களுக்குப் புரிந்துவிட்டால், எதை வேண்டுமானாலும் தியானமாகப் பயன் படுத்தலாம்; எதையும் தியானப் பொருளாகப் பயன்படுத்தலாம். இதனால்தான் நான் உங்களை டைனமிக் தியானம் செய்யச் சொல்கிறேன்; நிகழ்வது எதுவானாலும் அதில் ஆழமான மௌனத்துடன் ஆழ்ந்துவிடச் சொல்கிறேன்.

கேள்வி : ஹதயோகாவில் உடலின் ஒவ்வொரு தசையையும் முதலில் இறுக்கிப் பின் தளர்வாய் விடும் ஒரு பயிற்சி உள்ளது. இது டைனமிக் தியானத்தில் நிகழ்வதற்கு ஒப்பாகுமா?

தளர்வுறுதல் என்பது அடிப்படையில் தானாக நிகழும் ஒன்று. இறுக்கமான மனநிலையில் வாழ்வது உங்கள் மனப்பான்மையாக இருக்கும்போது உங்களால் தளர்வாய் இருக்க முடியாது. முயற்சி செய்தாலும் உங்களால் ஓய்வெடுக்க முடியாது. உண்மையில், ஓய்வாக இருக்க முயற்சி செய்வதே அபத்தமாகும். முயற்சி

ஒய்வின் எதிரி. உங்களால் ஒய்வெடுக்க முடியாது; ஓய்ந்தவாறு இருக்கத்தான் முடியும்.

நீங்கள் இருப்பதே தளர்வுக்குத் தடையாக, தீங்காக உள்ளது; தளர்வு நிலை என்றால் அங்கு நீங்கள் இல்லை என்பதாகும்; நீங்கள் எந்த முயற்சியும் எடுக்காமலே உங்களால் இல்லாமற் போய்விடமுடியும். முயற்சி செய்தால் ஒவ்வொரு முயற்சியும் உங்கள் அருகிருப்பை (presence) மேலும் உறுதிப்படுத்தும். நீங்கள் எதைச் செய்தாலும் அது உங்களுக்கு இன்னும் உரமூட்டி உங்களைத் திடமாக்கி நிலைபெற்றிருக்க வைக்கும்.

இதன்படி பார்த்தால் உங்களால் தளர்வுறவே முடியாது. நீங்கள் இல்லையென்றால்தான் தளர்வுறல் நிகழும். உங்கள் செயல்கள் உங்கள் ஆணவத்தில் பங்குகொண்டவை; உங்கள் ஒவ்வொரு செயலும் உங்கள் தொடர்ச்சியேயாகும்.

எப்போது நீங்கள் இல்லையோ அப்போது நீங்கள் தளர்வாய் இருக்கிறீர்கள்; உங்கள் இருப்பே இறுக்கமாகும்; இறுக்கமின்றி உங்களுக்கு உய்வில்லை இறுக்கமே நீங்கள்தான்.

இல்லாத ஒன்றுக்கு ஆசைப்படுவதால் இறுக்கம் ஆரம்பிக் கிறது. இது கடந்த காலத்துக்கும் வருங்காலத்துக்கும் இடையில் உள்ள இறுக்கம். நீங்கள் இந்த இரண்டுக்கும் இடையே பாலம் போல் இருக்கிறீர்கள். ஏதேனும் இரண்டை இணைத்தால் அங்கு இறுக்கம் வந்துவிடும். மனிதன் ஆசைகளால் ஆன ஒரு பாலம். ஆனால் இது ஒரு வானவில் - பாலம்; இரும்பால் ஆனதல்ல. இது ஆவியாகி மறையக்கூடியது.

தளர்வுறல் நடப்பியல் வயமானது (existential) என்று நான் கூறுவதற்கு இதுதான் பொருள். இறுக்கத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்; அதைப் பற்றி ஒன்றும் செய்ய வேண்டாம். அதைப் புரிந்து கொண்டால் மட்டும் போதும்.

இறுக்கத்தைப் புரிந்து கொள்ள முடியும்; ஆனால் உங்களால் தளர்வுறல் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடியாது; இது இயலாத

ஒன்று. ஆகவே இறுக்கம் என்பது என்ன; இது எங்கிருந்து வருகிறது; எப்படித் தங்கியிருக்கிறது என்பதையெல்லாம் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இறுக்கத்தை முழுதுமாகத் தெரிந்து கொள்ளும் ஒரு தருணம் வரும்; அப்போது இறுக்கமே இல்லாது போய்விடும். அப்போது உடல் மட்டுமல்லாமல் மெய்யிருப்பு முழுதுமாக தளர்வு பெற்றுவிடும்.

உடலைத் தளர்வுற வைப்பது அவ்வளவு கடினமல்ல. ஆனால் நாகரீகம் வளர வளர நமக்கும் நம் உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பு குறைந்து கொண்டே வருவதால் இது இன்னும் கடினமாகி விடுகிறது. நாம் நம் உடலில் உய்வதில்லை; நம் உய்விருப்பு அடிப்படையில் மூளை வயப்பட்டுவிட்டது; மனம் சார்ந்ததாகி விட்டது.

நீங்கள் அன்பு செய்வதுகூட உடலால் அல்லாமல் மனதால் செய்யப்படுகிறது. உடல் உங்களுக்கு ஒரு சுமை போலாகி விட்டது. நீங்கள் ஒருவரைத் தொடும்போதுகூட அங்கு உங்கள் உடல் இருப்பதில்லை; அங்கு உணர்ச்சி இல்லை. மனம்தான் தொடுகிறது; ஆனால் மனதால் தொட முடியாது; ஆகவே இரண்டு உடல்கள் தொடும்போது அங்கு ஒன்றிணைவு இல்லை; கூடி மகிழ்தல் இருப்பதில்லை. உடல்கள் உயிரற்றவை; இரண்டு உடல்கள் தழுவும்போது அருகிருப்பு நிகழ வேண்டுமானால் நீங்கள் உடலினுள் இருக்க வேண்டும்.

நாம் நம் உடலுக்கு வெளியே பேய்கள் போல் இருக்கிறோம்; உள்ளே இருப்பதே இல்லை. மனிதன் மேன்மேலும் நாகரீகம் அடைவதன் மூலம் தன் உடலுடன் அவனுடைய தொடர்பு குறைந்து கொண்டே வருகிறது. தொடர்பு அறுந்துவிடுகிறது; இதனால்தான் அவனுடைய உடல் இறுக்கமடைந்துள்ளது.

உடலில் தானாகவே தளர்வுறும் இயலியக்கம் உள்ளது. உடல் களைப்படைந்தால் படுத்துவிடுகிறது; ஆனால் நீங்கள் அதனுள் இல்லாததால் அதனால் தளர்வுற முடியவில்லை. நீங்கள் உடலினுள் இல்லாவிட்டால் இந்த இயலியக்கம் வேலை செய்யாது; உடலால்

தூங்க முடியாது. நீங்கள் உடலுடன் தொடர்பு கொண்டவாறே அதனுள் இருக்க வேண்டும்.

உடலுக்கு தனித்து இயங்குமளவுக்கு ஞானம் இல்லை; பல நூற்றாண்டு காலமாக இயற்கையாக வந்துள்ள பாரம்பரிய ஞானம் உடலுக்கு இருந்தாலும் நீங்கள் அதனுள் இல்லையென்றால் அது இறுக்கமடைந்து விடுகிறது.

பௌதிக உடலுக்குத் தானாக இயங்கும் சக்தி இருந்தாலும் நீங்கள் அதனுள் இருக்க வேண்டும். அதை ஊக்குவித்துச் செயல்பட வைக்க உங்கள் அருகிருப்பு தேவைப்படும்.

நம் மனம் இறுக்கம் நிறைந்ததாய் உள்ளது. இப்படி இருக்க வேண்டியதில்லை. மனம் இறுக்கமடைவதற்குக் காரணம் நீங்கள் உண்டாக்கும் கலவரம்தான். உதாரணமாக ஒருவன் பாலியல் பற்றி சிந்தனை செய்வதால் கலக்கமுறுகிறான்; ஏனென்றால் இது சிந்தனைக்குரியது அல்ல; சிந்தனை செய்ய உதவும் மையம் வேறு. பாலியல் சார்ந்த மையம்,வேறு. சிந்திக்க உதவும் மனம் உடல் உறவை உணர உதவாது. உணர வேண்டியதைப் பற்றி சிந்திக்கக்கூடாது.

நாகரீக வளர்ச்சியின் காரணமாக மனிதனின் சிந்தனை மையத்தின்மேல் அதிக பாரம் சுமத்தப்பட்டுள்ளது. மற்ற மையங்களுக்கு வேலையில்லை. அவற்றை பயன்படுத்துவதில்லை. இதனாலும் இறுக்கம் உண்டாகும். வேலை செய்ய ஒன்றுமில்லாது ஒரு மையம் சோம்பிக் கிடப்பது சரியில்லை. இதனால் அது இறுக்கமடையும். அது செலவழியாத தன் சக்தியின் சுமையால் அழுத்தப்படும்.

மூளை மையம் அதிக வேலையால் கஷ்டப்படுகிறது. அதை உணர்தல் என்னும் வேலையையும் செய்யச் சொல்கிறோம். மனம் உணர்வதை அறியாது; அதனால் சிந்திக்கத்தான் முடியும். உணர்தலும் சிந்தித்தலும் நேர் எதிர் வகையைச் சார்ந்தவை; உள்ளத்தின் செயல்பாங்கும் மூளையின் செயல்பாங்கும் வெவ்வேறு வகையின.

'அன்புக்குத் தனிப்பட்ட சிந்தனா முறை உண்டு. மூளை இந்த வேலைக்கு ஏற்றதல்ல. ஆகவே அது இறுக்கமடைகிறது. இது

எப்படியென்றால் தந்தை குழந்தையின் வேலையைச் செய்வது போலவும், குழந்தை தந்தையின் வேலையைச் செய்வது போலவும் ஆகும். மனவயமாய் வாழ்வதால் இத்தகைய குழப்பம் ஏற்படுகிறது. உடலில் ஒவ்வொரு மையமும் அதனதன் பணியைச் செய்தால் உடல் தளர்வுடன் சுகமாய் இருக்கும்.

மூளை என்னும் மையம் ஒன்று மட்டுமா இருக்கிறது? ஆனால் நாம் இப்படித்தான் இருப்பதாக நினைத்து வாழ்கிறோம்; ஆகவே நம் அமைதி குலைந்துவிட்டது. நம் தளர்வான, சுகமான மனப்பான்மை, மானுடம் அகண்டத்துடன் சேர்ந்து இயங்கும் ஒருங்கிசைவு எல்லாம் கலக்கமடைந்துள்ளது. மூளை வேலை செய்ய வேண்டும். அதற்கென ஒரு செயல்மை உண்டு; அது குறுகலான ஒன்று. ஆனால் அதன்மேல் அதிக சுமை ஏற்றப்பட்டுள்ளது. உங்கள் கல்வி இந்த ஒரு மையத்தையே தன் கருத்தில் கொண்டுள்ளது; உங்களுக்கு இருப்பது மூளை மையம் ஒன்றுதான் எனக் கருதி உங்கள் கல்வி கணக்கு.. பகுத்தறிவு ஆகியவை சம்பந்தப்பட்டதாகவே உள்ளது.

வாழ்க்கை பகுத்தறிவு வயப்பட்டது மட்டுமல்ல. அதற்கு மாறாக அதன் பெரும்பகுதி பகுத்தறிவுக்குச் சம்பந்தப்படாததாகும். பகுத்தறிவின்மை என்னும் பரந்த, இருண்ட, மர்மமான கடலில் ஒளிரும் வெளிச்சமான ஒரு சிறு தீவு போன்றதே பகுத்தறிவு ஆகும். இச்சிறு தீவு மாபெரும் மர்மத்தில் வேரூன்றியுள்ளது.

இத்தீவு ஒரு சிறு பகுதியாகும்; இதையே முழுமையானதாகக் கொண்டால் இறுக்கம் ஏற்படும். மர்மமானது பழிவாங்கிவிடும்; பகுத்தறிவின்மை பகுத்தறிவை பழிவாங்கிவிடும்.

இதன் விளைவை மேலை நாடுகளில் காணலாம். ஒரு மையத்துக்கு - பகுத்தறிவு மையத்துக்கு - அதிக சுமையை, அதிக வேலையைக் கொடுத்ததால், பகுத்தறிவின்மை என்பது அதைப் பழிவாங்குகிறது. அங்கு ஒழுங்கானது எல்லாம் சீர்குலைக்கப் படுவதை நாம் காண்கிறோம். கட்டுக்கடங்காத, தர்க்கரீதியற்ற விசைகள், இயக்கங்கள் வெடித்து எழுந்துள்ளன. இசை, ஓவியம் எதிலுமே இப்படித்தான் நடக்கிறது. பகுத்தறிவுக்குட்படாததெல்லாம்,

ஒழுங்காக இருந்ததை எல்லாம் உடைத்தெறிந்துவிட்டு, இஷ்டம் போல் தலைவிரித்து ஆடுகின்றன.

பகுத்தறிவு எல்லாமாகிவிட்டது. இதற்கு அவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுத்துவிட்டால் நாகரீகம் முழுதுமாக இறுக்க மடைந்துவிடும். தனிமனிதனுக்கும் மொத்த சமூகத்துக்கும், மொத்த நாகரீகத்துக்கும் ஒரே விதிகள்தான். இந்த விதிகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். புரிந்து கொண்டதுமே உங்களை இதுவே மாற்ற ஆரம்பித்துவிடும்; இதுவே உங்களை மாறி மேம்படவைக்கும்.

உடல் இறுக்கமடைந்துவிட்டது; ஏனென்றால் நீங்கள் அதனுள் இல்லை. மனம் இறுக்கமடைந்துவிட்டது; ஏனென்றால் அதன்மேல் அதிக சுமையைப் போட்டுவிட்டீர்கள். ஆனால் உங்கள் ஆன்ம மெய்யிருப்பு எப்போதுமே இறுக்கமாவதில்லை. உங்களை நான் உடல், மனம், ஆன்மா என்று ஒரு வழிமுறைக்காகவே பிரிக்கிறேன். நீங்கள் பிளவுபட்டவரல்ல, பிரிக்கப்பட்டவரல்ல - இந்த எல்லைகள் உண்மையில் இல்லை - உங்களுக்கு சில விஷயங்களை விளங்க வைக்கவே இப்பிரிவினை உதவுகிறது.

ஆன்ம வயமான பகுதி இறுக்கம் அடைவதில்லை; ஆனால் நீங்கள் அதனுடன் தொடர்பு கொள்வதில்லை. நீங்கள் உடலுடன் கூடத் தொடர்பு அற்ற நிலையில் இருக்கும்போது ஆன்மாவுடன் தொடர்பு கொள்ளவே முடியாது. ஏனென்றால், ஆன்மவயப் பகுதி அதிக ஆழத்தில் உள்ளது. நீங்கள் உங்கள் வெளிப்புற எல்லையையே தொடமுடியாதபோது உங்கள் உள் மையங்களை எப்படித் தொட முடியும்?

மூன்றாவதான ஆன்ம வயப்பகுதி தளர்வான ஒன்று; அது எப்போதுமே தளர்வாக இருக்கும். தளர்வின் இருப்பிடமே ஆன்மவயப் பகுதி என்பதுதான் சரி. அங்கு இறுக்கம் இருக்க முடியாது; ஏனென்றால், இறுக்கத்துக்கான காரணங்கள் அங்கு இருக்க முடியாது. உங்களால் இந்த மூன்றாவது பகுதி இல்லாமல் உயிருடன் இருக்க முடியாது. நீங்கள் அதை மறந்தபடி இருந்தாலும்,

அது இல்லாமல் இருக்க முடியாது. ஏனெனில் அதுதான் நீங்கள். அதுவே உங்கள் மெய்யிருப்பு (being); அது சுத்த உய்விருப்பு (existence).

உங்கள் உடலிலும் உங்கள் மனதிலும் இவ்வளவு இறுக்கம் உள்ளபோது உங்களால் ஆன்மவயமான எதையும் உணரமுடியாது. ஆனால் உங்கள் உடலும் உங்கள் மனதும் தளர்வுற்று இருக்கு மானால் ஆன்மவயமான ஆனந்தத்தையும் தளர்வையும் தெரிந்து கொள்ள முடியும். இது உங்களைத் தானாகவே வந்தடையும். உங்களுக்காக இது காத்துக் கொண்டிருந்தது. உங்களை ஆன்ம வயமாகத் திருப்பத் தேவைப்படும் கவன சக்தி உங்களை உடல் வயமாகவும் மனவயமாகவும் திருப்புவதற்குச் செலவழிக்கப்பட்டு விடுகிறது. இறுக்கம் என்பது உடலுக்கும் மனதுக்கும் வருமே ஒழிய இது ஆன்மாவுக்கு வராது.

உடல் இறுக்கம் சமயம் என்ற பெயரைச் சொல்லி உடலுக்கு எதிரான மனப்பாங்குகளைப் போதித்து வந்துள்ளவர்களால் உண்டாக்கப்பட்டுள்ளது. மேற்கில் கிறிஸ்துவ மதம் தீவிரமாக உடலுக்கு எதிராக இருந்து வந்துளளது. உங்களுக்கும் உங்கள் உடலுக்கும் இடையே கடல் அளவுக்கு ஒரு பொய்யான பிளவு ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இதனால் உங்கள் முழு மனப்பாங்குமே இறுக்கத்தை உண்டாக்க வல்லதாகிவிட்டது. உங்களால் ஓய்வாக உண்ண முடியவில்லை; ஓய்வாக உறங்க முடியவில்லை. ஒவ்வொரு உடல்வயச் செயலும் இறுக்கமாகி விட்டுள்ளது. உடல் உங்களுடைய எதிரியாகிவிட்டது. ஆனால் உடல் இல்லாமல் உங்களால் இருக்க முடியாது. இப்பகைவனுடன் நீங்கள் இருந்தாக வேண்டும்; ஆகவே சதா காலமும் இறுக்கம் உள்ளது; உங்களால் ஓய்வெடுக்கவே முடியவில்லை.

உடல் உங்கள் பகைவனல்ல; அது எந்த வகையிலும் உங்களுக்கு எதிராக இருப்பதில்லை; உங்களை அது உதாசீனம் செய்வதில்லை. உடலின் உய்விருப்பே பேரானந்தமாகும். உடலை ஒரு பரிசாக, ஒரு தெய்வீகப் பரிசாக நினைத்த உடனே நீங்கள்

உங்கள் உடலுக்குத் திரும்பி வந்து விடுவீர்கள். அதனுடன் அன்பாய் இருப்பீர்கள்; அதை உணர்வீர்கள். அதன் உணர்வு களின் வழிகள் நுட்பமானவை.

நீங்கள் உங்கள் உடலை உணராதபோது மற்றவருடைய உடலை உணரவே முடியாது. உங்களுக்கு உங்கள் உடலின்மேல் அக்கறை இல்லை என்றால் மற்றவரின் உடலை எப்படிப் பேணிக் காக்க முடியும்? யாருக்கும் அக்கறை இல்லை. எனக்கு அக்கறை இருக்கிறது என்று நீங்கள் சொல்லலாம். ஆனால், நான் திரும்பவும் சொல்வேன்: யாரும் அக்கறை காட்டுவது இல்லை. உங்களுக்கு நீங்கள் அக்கறை உள்ளவராகத் தோன்றினாலும், உண்மையில் உங்களுக்கு அக்கறை இல்லை. நீங்கள் அக்கறை காட்டுவதற்கு வேறு ஏதோ காரணம் இருக்கிறது. மற்றவர்கள் உங்களை மெச்ச வேண்டும்; இப்படி வேறு ஒருவர் கண்பார்வைக்காக அன்றி உங்கள் உடலை உங்களுக்காகவே பேணிப் பாதுகாப்பதில்லை. உங்கள் உடல்மேல் உங்களுக்கு அன்பு இல்லை; அதனிடம் அன்பாய் இருக்க முடியவில்லை என்றால் அதனுள் இருக்கவே முடியாது.

உங்கள் உடல்மேல் அன்பாய் இருங்கள்; அப்போது இதுவரை உணர்ந்திராத ஒருவிதத் தளர்வை உணர்வீர்கள். அன்பு இருக்கும்போது, தளர்வும் இருக்கும். நீங்கள் யாருடனாவது அன்பு கொண்டிருக்கையில், உங்கள் இருவருக்கும் இடையே உள்ள அந்த அன்புடன் சேர்ந்து தளர்வின் இசை எழும்; அங்கு தளர்வு இருக்கும்.

நீங்கள் யாருடனாவது தளர்வாய் இருக்கும் அந்த ஒன்றே அன்பின் அறிகுறி. ஒருவருடன் உங்களால் தளர்வுற்று இருக்க முடியவில்லை என்றால் நீங்கள் அன்புடன் இல்லை என்று அர்த்தம். அங்கு உங்கள் எதிரில் எப்போதும் பகைவரே இருப்பார். இதனால்தான் சார்ட்ரே (Sartre) சொன்னார்: ''மற்றவரே நரகம்'' சார்ட்ரேவுக்கு நரகம் உண்டு. அது அவருக்கு இருக்கத்தான் செய்யும். இருவருக்கு இடையே அன்பு பெருக்கெடுத்து ஓட வில்லையென்றால், மற்றவர் நரகமாகத்தான் இருப்பார். ஆனால்,

அன்பு பெருகி ஓடினால் மற்றவரே சொர்க்கமாவார். மற்றவர் சொர்க்கமா, நரகமா என்பது இருவருக்கிடையில் அன்பு இருக்கிறதா இல்லையா என்பதைப் பொறுத்ததேயாகும்.

அன்புடன் இருக்கும்போது மௌனம் நிலவும்; மொழி மறைந்துவிடும்; வார்த்தைகளுக்கு அர்த்தம் இருக்காது. அதிகம் பேச வேண்டும் என்றும், பேச ஒன்றும் இல்லை என்றும் ஒரே சமயத்தில் தோன்றும். மௌனம் உங்களை வந்து மூடும்; அந்த மௌனத்தில் அன்பு மலரும். நீங்கள் தளர்வடைவீர்கள். அன்புக்கு வருங்காலமோ கடந்தகாலமோ கிடையாது. அன்பு இறந்த பிறகே கடந்தகாலம் ஒன்று வரும். உங்களுக்கு உயிரற்ற அன்புதான் நினைவிருக்கும்; உயிருள்ள அன்பு நினைவில் நிற்காது; அது உயிருடன் இருக்கிறது; அங்கு நினைவு கொள்ள இடைவெளி இல்லை; அதை நினைவு கொள்ள வெளியிடம் இருக்க வேண்டும். அன்பு இத்தருணத்தில் இருக்கும். அதற்கு வருங்காலம், இறந்த காலம் என்பதே இல்லை.

நீங்கள் ஒருவரிடம் அன்பாய் இருக்கும்போது நடிக்கத் தேவையில்லை. அப்போது நீங்கள் உங்கள் இயல்பாகவே இருக்கலாம். முகமூடியைக் கழற்றி வைத்துவிட்டு தளர்வாய் இருக்கலாம். உங்களிடம் அன்பு இல்லாதபோது முகமூடியை அணிய வேண்டிவரும். மற்றவர் அங்கு இருப்பதால் நீங்கள் இறுக்க மடைந்து விடுகிறீர்கள்; நீங்கள் நடிக்க வேண்டியிருக்கிறது; நீங்கள் சண்டைக்கு ஆயத்தமாய் பாதுகாப்புடன் இருக்கிறீர்கள். உங்களால் தளர்வாக இருக்க முடியாது.

அன்பின் பேரானந்தம் (bliss) தளர்வின் பேரானந்தமாகும். நீங்கள் தளர்வுற்று உங்கள் இயல்பான நிலையில் இருக்கலாம்; வேறு யார் போலவும் நடிக்கத் தேவையிருக்காது. நீங்கள் திறந்தபடி தளர்வாய் ஊறுபட ஏதுவான நிலையில் (vulnerable) இருக்கலாம்.

உங்கள் உடல்மேல் அன்பாக இருக்கும்போதும் இதேபோல் நிகழ்கிறது. நீங்கள் தளர்வுறுகிறீர்கள்; உங்களுக்கு உடலின்மேல் அக்கறை இருக்கிறது. உங்கள் உடலின்மேல் அன்பாக இருப்பது

தவறானதல்ல. உண்மையில் இதுவே ஆன்மீகவயப்படுவதற்கு எடுக்கக்கூடிய முதல் காலடி.

இதனால்தான் ''டைனமிக் தியானத்தின்'' ஆரம்பம் உடல் வயப்பட்டதாய் உள்ளது. விசையாற்றலுடன் சுவாசிப்பதால் மனம் விரிவடைகிறது; மெய்யுணர்வு விரிவடைகிறது. முழு உடலும் துடிப்புடைய, உயிருடைய உய்விருப்பாகிறது. இந்நிலையில் இருந்து பரநிலைக்குத் தாவுவது எளிதாகும்; பரநிலையுள் தாவிக் குதிக்க சிந்தனை பெரிய தடையாய் இருக்காது. நீங்கள் மீண்டும் குழந்தையாகி விட்டீர்கள். உங்களால் குதிக்கவும், உயிரோட்டத் துடன் அசைந்தாடவும், துடிப்புடன் இருக்கவும் முடியும். நிபந்தனைக்குட்பட்ட மனவயக்கட்டுப்பாடுகள் இப்போது இல்லை.

உங்கள் மனதைப் போல் உங்கள் உடல் அவ்வாறு நிபந்தனைகளுக்குக் கட்டுப்பட்டதல்ல. இதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனம் கட்டுப்பட்ட ஒன்று; உங்கள் உடல் இன்னும் இயற்கையின் ஒரு பகுதியாகவே உள்ளது. உடலின் காரணமாக, உணர்வுப் புலன்களின் காரணமாக மனதின் கட்டுப் பாடுகள் நீங்கிவிடுவதால், எல்லாச் சமயங்களும், அடிப்படையில் மனவயமான எல்லா ஆன்மீக சிந்தனையாளர்களும், உடலுக்கு எதிரானவர்களாக இருக்கிறார்கள். இதனால்தான் இவர்கள் பாலுணர்வுக்கு பயப்படுகிறார்கள். ஏனென்றால் பாலுணர்வு கட்டுப்பாடுகளில் ஊறியுள்ள மனதை மாய்த்துவிடும். இதனால் நீங்கள் மீண்டும் அம்மாபெரும் உயிரியல் கோளத்தில் ஒரு பகுதியாகி விடுகிறீர்கள்; அதனுடன் ஒன்றாகி விடுகிறீர்கள்.

மனம் எப்போதும் பாலுணர்வுக்கு எதிரியாகும்; சாதாரண வாழ்வில் மனதை எதிர்த்து வெல்லக் கூடிய ஒன்றே ஒன்று பாலுணர்வு ஆகும்; உங்களால் மற்ற எல்லாவற்றையும் அடக்கி ஆள முடியும்; இது ஒன்றுதான் எஞ்சியுள்ளது; உடலுக்கும் உங்களுக்கும் பாலமாய் எஞ்சியுள்ளது உடலுறவு மட்டுமே ஆகும். இதனால் மனம் அதை வெறுக்கிறது. இதை முற்றிலும் மறுத்துவிட்டால் நீங்கள் உடலுடன் உறவு அற்றுப்போய், முழுதுமாய் மனவயப்பட்டு விடுவீர்கள்.

நீங்கள் உங்கள் உடலைக் கண்டு அஞ்சுவதால்தான் உடலுறவுக்கு பயப்படுகிறீர்கள். உடலுறவினால் முழு உடலும் உயிர் பெற்றதாய் உயிர்த் துடிப்புடையதாய் மாறிவிடுவதால் மனவயமான உங்களுக்கு உடலைக் கண்டால் பயம் வருகிறது. உடலுறவின் வசப்பட்ட உடல் முழுமனதையும் தள்ளிவிடுகிறது; மனதுக்கு அங்கே இடமில்லாமற் போகிறது. சுவாசம் அதை வசப்படுத்தி விடுகிறது; சுவாசம் விசையாற்றல் பெற்று உயிரூட்டம் பெற்று விடுகிறது.

இதனால்தான் நான் என் தியானத்தை சுவாசத்தில் ஆரம்பிக்கிறேன். சுவாசத்தில் நீங்கள் உங்கள் உடலையும் உணர ஆரம்பிக்கிறீர்கள்; அதன் ஒவ்வொரு மூலையும் முடுக்கும் உணரப்படுகிறது. உடலில் சுவாச வெள்ளம் பெருகிவிடுகிறது; அதில் நீங்கள் ஒன்றாகி விடுகிறீர்கள். இப்போது உங்களால் பரநிலைக்குள் குதிக்க முடியும்.

உடலுறவில் உங்களால் சிறிதளவுக்கே குதிக்க முடியும்; ஆனால் தியானத்தில் மாபெரும் தாவுதல் நிகழக்கூடும். உடலுறவில் உங்கள் உடல் விரிவு பெற்று மற்றொருவர் உடலுடன் ஒன்றாகிறது. உங்கள் மெய்யுணர்வு உங்கள் உடலைக் கடந்து விரிவடைகிறது. தியானத்தில் நீங்கள் உங்கள் உடலைவிட்டு முழு அகண்டத்தினுள்ளே குதித்துவிடுவீர்கள்; அதனுடன் ஒன்றாகி விடுவீர்கள்.

''டைனமிக்'' தியானத்தில் இரண்டாம் படியில் வெளியேற்றல் (cathersis) நிகழ்கிறது. நீங்கள் உங்கள் உடலுடன் ஒன்றாகி இருப்பதுடன் உங்கள் உடலின் உள்ளே சேர்ந்துள்ள இறுக்கம் அனைத்தையும் வெளியே தூக்கி எறிய வேண்டும். உடல் இலேசாகி விடவேண்டும்; அதன் சுமை நீங்க வேண்டும். ஆகவே உங்கள் உடல் அசைவுகள் முடிந்த அளவுக்கு விசையாற்றலுடன் இருக்க வேண்டும். அப்போது சூஃபி (sufi) நடனத்தில் ஏற்படுவதுபோல் இதிலும் நிகழும். உங்கள் அசைவும் அதிக உயிரூட்டம் பெற்று விசையாற்றலுடன் இருக்கும்போது ஒரு தருணம் வரும்; அப்போது, உங்கள் அசைவுகளைக் கட்டுப்படுத்தாமல் அப்படியே விட்டு

விடுங்கள். அதன்பிறகு நடப்பது உங்கள் கையில் இல்லை. அத்தருணம் மிகவும் தேவையான ஒன்று; இது முக்கியமான தருணமாகும். நீங்கள் எதையும் கட்டுப்படுத்தாமல் விட்டுவிட வேண்டும். கட்டுப்படுத்தினால் அதுவே தடையாகிவிடும்; நீங்களே தடையாகி விடுவீர்கள். கட்டுப்படுத்தும் உங்கள் அறிவுச் சாதனமான மனமே தடையாய் இருக்கிறது.

அசைந்தவாறே இருங்கள். ஆரம்பத்தில் அசைய முயற்சி செய்துதான் ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதன் பிறகு ஒரு தருணம் வரும்; அப்போது அசைவு உங்கள் இஷ்டப்படி நடக்காது. இந்த நிலையில் நீங்கள் விளிம்பில் நிற்பீர்கள். அப்போது உங்களால் தாவிக் குதித்துவிட முடியும். அப்போது நீங்கள் மீண்டும் குழந்தையாகி விட்டீர்கள்; நீங்கள் திரும்பி வந்து விட்டீர்கள்; உங்கள் கட்டுப்பாடுகள், தளைகள் தூக்கி எறியப்பட்டுவிட்டன. நீங்கள் எதற்கும் அஞ்சவில்லை; மற்றவர் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்று கவலைப்படவில்லை. நீங்கள் இந்த அகண்டத்தில் ஒரு நடனமாடும் சிறு துகளாக மாறிவிட்டீர்கள்.

டைனமிக் தியானத்தின் இரண்டாம் நிலையில் நீங்கள் எல்லாவற்றையும் வெளியில் எறிந்துவிட்ட பிறகுதான் 3-ம் நிலைக்கு வருவது சாத்தியமாகும். உங்கள் அடையாளமே காணாமற் போய்விடும். அப்போது உங்கள் உருவமே அழிக்கப்பட்டுவிடும்; ஏனெனில் உங்களைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிந்ததெல்லாம் வெறும் அடையாளத்துக்காக எழுதப்பட்டதாகும். அதெல்லாம் உங்களைப் பற்றியதல்ல. நீங்கள் இப்படி உள்ளதாக, அப்படி உள்ளதாக சொல்லியிருக்கிறார்கள்; அந்த அடையாளத்துடன் நீங்கள் ஒன்றிவிட்டீர்கள்; ஆனால் விசையாற்றலுடன் அசைவதால், அகண்டவய நடனத்தால் எல்லா அடையாளமும் பறந்து போய்விடும். முதல்முறையாக நீங்கள் எப்படிப் பிறந்தீர்களோ அப்படியாகி விடுவீர்கள். இந்த மறுபிறவியால் நீங்கள் ஒரு புதிய மனிதராகி விடுவீர்கள்.

அத்தியாயம் 6

குண்டலினி : உயிர்ச் சக்தியின் எழுச்சி

ண்டலினியைப் பற்றிய எந்தவிதமான நூலறிவோ, உடற்கூறுகளுடன் சம்பந்தப்படுத்தி அதை ஒரு மனக்காட்சியாகப் பார்ப்பதோ, உண்மையில், தியானத்துக்கு உகந்த விளக்கத்தைத் தந்து உதவாது. குண்டலினி என்பதோ சக்கரங்களோ ஒன்றும் இல்லை என்னும் அர்த்தத்துடன் நான் இதைச் சொல்லவில்லை. குண்டலினி இருக்கிறது; சக்கரங்கள் இருக்கின்றன; ஆனால் இது பற்றிய படிப்பறிவால் எந்த விதமான பயனும் இல்லை. பலகாரணங்களால் படிப்பறிவு ஒரு தடையாக அமைந்துவிட வாய்ப்பு உண்டு.

ஒரு காரணம் : குண்டலினி பற்றியும் உயிர்ச்சக்தியின் உள்ளுணர்வு சார்ந்த (esoteric) வழிகளைப் பற்றியும் நம்மால் அறிந்து கொள்ளக்கூடியதெல்லாம் பொதுப்படையாகச் சொல்லப்பட்ட விஷயங்களாகவே இருக்கும். ஆனால் இது நபருக்கு நபர் வித்தியாசப்படும். இதன் வேர் எல்லோருக்கும் ஒன்றாக இருக்கப் போவதில்லை. ஒவ்வொருவருக்கும் இது மாறுபட்டே இருக்கும்.

உங்கள் உள்-வாழ்க்கை தனித்தன்மை வாய்ந்தது; ஆகவே நூலறிவு உங்களுக்கு உதவாது-இதனால் தடை ஏற்படும் - ஏனென்றால் இது பொதுவாய் எழுதப்பட்டது; இது உங்களைப் பற்றியதாய் இருக்காது. எப்படி இருக்க முடியும்? உங்களைப் பற்றி அறிய நீங்கள் உங்களுக்கு உள் செல்லவேண்டும்.

சக்கரங்கள் உள்ளன : நபருக்கு நபர் இவற்றின் எண்ணிக்கை மாறும். ஒருவருக்கு ஏழு சக்கரங்கள் இருக்கும்; இன்னொருவருக்கு ஒன்பது இருக்கும்; இப்படிக் குறைந்தோ அதிகமாகவோ இருக்கும். இதனால்தான் பலவகைப்பட்ட மரபுகள், சம்ரதாயங்கள் வளர்ந்துள்ளன, புத்த மதத்தினர் 9 சக்கரங்களைப் பற்றியும், இந்துக்கள் 7 சக்கரங் களைப் பற்றியும், திபெத் நாட்டினர் 4 சக்கரங்களைப் பற்றியும் பேசுகிறார்கள். அவர்கள் எல்லோருடைய கூற்றும் சரியே எனலாம்.

குண்டலினியின் வேர்-குண்டலினி செல்லும் பாதை- நபருக்கு நபர் வித்தியாசமாய் இருக்கும். நீங்கள் எவ்வளவு உள்ளே போகிறீர்களோ அவ்வளவு தனித்தன்மை பெறுவீர்கள். உங்கள் உடலில் உங்கள் முகம்தான் மிகவும் தனித்தன்மை வாய்ந்ததாய் உள்ளது. முகத்தில் உள்ள கண் இன்னும் அதிக தனித்தன்மை பெற்றுள்ளது. உடலின் மற்ற அங்கங்களைவிட முகம் அதிக உயிர் பெற்றதாய் இருக்கிறது. இதனால்தான் இது அதிக தனித்தன்மை அடைந்துள்ளது.

ஒருவருடைய உடலின் முதிர்ச்சி - பாலியல் சம்பந்தப்பட்ட வளர்ச்சி-ஒரு குறிப்பிட்ட வயதில் அவருடைய முகத்துக்கு ஒரு தனி உருவத்தை அளிக்கிறது. இந்த உருவம் அதன்பிறகு கடைசி வரை மாறாமல் இருக்கிறது. அதற்குமுன் முகம் அதிகமாற்றம் கண்டவாறு வளர்கிறது.

கண்கள் அதிக உயிர்த் தன்மையுடன் இருப்பதால் நொடிக்கு நொடி மாறியபடியே இருக்கும், ஒருவர் ஞானவிழிப்பு பெறுவதற்கு முன் அவருடைய கண்கள் ஒரு நிலைப்படுவதில்லை. ஞானவிழிப்பு ஒருவிதமான முதிர்ச்சியேயாகும்.

பாலியல் முதிர்ச்சியால் முகம் ஒரு நிலையான உருவத்தைப் பெறும். மற்றவகை முதிர்ச்சியால் கண்கள் ஒருநிலைப்படும். புத்தரின் உடல் முதுமையால் மாறிவிட்டபோதும் அவருடைய கண்கள் மாறாமல் இருந்தன. இது ஒரு அறிகுறி. ஒருவர் நிர்வாண நிலையை அடைந்ததை மற்றவர்களால் அவருடைய கண்களைப் பார்த்துத்தான் கண்டுபிடிக்கமுடியும். அதன்பிறகு கண்களில் மாற்றம் இருக்காது. மற்றதெல்லாம் மாறும்; கண்கள் மட்டும் மாறாது. கண்கள் உள் உலகின் வெளிப்பாடாகும்.

ஆனால் குண்டலினி இதைவிட ஆழமான ஒன்று.

படிப்பறிவு பயன்படாது. படிப்பறிவு கிடைத்ததும் அதை உங்கள் மேல் நீங்களே திணிக்க முற்படுவீர்கள். நீங்கள் பல விஷயங்களை, உங்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தபடி, கற்பனைக் காட்சிகளாகக் காணத் தொடங்குவீர்கள். ஆனால் அவை உங்களுடைய தனிப்பட்ட நிலைமைக்கு ஒவ்வாததாய் இருக்கக் கூடும். அப்போது மிகுந்த கலவரம் ஏற்படும்.

சக்கரங்களை ஒருவர் தானாக உணர்ந்து அறியவேண்டும். அவற்றைப்பற்றிக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளக் கூடாது; நீங்களே உணரவேண்டும். உங்களுக்குள்ளேயே சென்று துழாவி உணர வேண்டும். உங்கள் சக்கரங்களை உணர்ந்தபிறகே, உங்கள் குண்டலினியையும் அதன் போக்கையும் உணர்ந்தபிறகே அதனால் பலன்கிட்டும். அதற்குமுன் அல்ல. உள் உலகைப் பொறுத்தவரை படிப்பறிவால் சேதம் அதிகம் விளைந்துள்ளது. எவ்வளவுக்கு அதிக அறிவு கிடைக்கிறதோ அவ்வளவுக்கு உண்மையான, உணர்வுபூர்வமான பலவற்றையும் உணரும் சக்தி குறைகிறது.

நீங்கள் அறிந்ததை உங்களுள் திணிக்க முற்படுகிறீர்கள். யாராவது, ''சக்கரம் இங்கே இருக்கிறது; மையம் இங்கே இருக்கிறது'' என்றவுடன் அந்த இடத்தில் அது இருப்பதாக கற்பனைசெய்து பார்க்கத் தொடங்குகிறீர்கள்; அது அங்கே இல்லாமலே போகலாம். அதன்பிறகு, கற்பனைச் சக்கரங்களைக் காணத்தொடங்குவீர்கள். உங்களால் கற்பனையில் உண்டாக்கமுடியும். உங்கள் மனம்

இப்படி உண்டாக்கக் கூடியதுதான். சக்கரங்கள் மட்டுமல்லாது அவை ஓடுவதும் நகர்ந்து செல்வதும்கூட கற்பனை செய்யப்படும் - அது குண்டலினியே இல்லை-வெறும் கற்பனையாகவே இருக்கும். கனவுலகுக் காட்சியாய் இருக்கும்.

இவ்வாறு கற்பனையான குண்டலினியையும் மையங்களையும் அகக்கண்ணால் பார்க்கத்தொடங்கிய பிறகு உங்களால் எதை வேண்டுமானாலும் கற்பனையால் உண்டாக்க முடியும். அதன் பிறகு கற்பனையான அனுபவங்கள் ஏற்படும். உங்களுக்குள் ஒருபொய் உலகத்தையே உண்டாக்கிவிடுவீர்கள். வெளியில் இருக்கும் உலகமே பொய்க் காட்சியான மாயா (illusory) உலகம்தான்; ஆனால் உங்களுக்குள் உண்டாக்கப்படும் உலகம் அதைவிடப் பெரிய பொய்க்காட்சியாகும்.

உள்ளே இருப்பதெல்லாம் உண்மையானதாக இருக்க வேண்டிய தில்லை; ஏனென்றால், கற்பனையும் உள்ளே இருக்கிறது; கனவும் உள்ளே இருக்கிறது. மனம் கனவு காணவும், பொய்க்காட்சிகளை உண்டாக்கவும், வெளிப்படுத்தவும் பயன்படக்கூடிய மிகச்சக்தி வாய்ந்த அறிவுசார்ந்த அமைப்பைப் பெற்றுள்ளது. இதனால்தான் குண்டலினியையும், சக்கரங்களையும் பற்றி அதிகம் சிந்திக்காமல் தியானத்தில் ஆழ்தல் நலம். இவைகளை எதேச்சையாகச் சந்திக்க நேர்ந்தால் அது நல்லது. உங்களால் எதையாவது ஒருநாள் உணர முடியலாம். அப்போதுதான் அதைப் பற்றிக் கேட்க வேண்டும். ஏதோ ஒரு சக்கரம் வேலை செய்வதாக உணர ஆரம்பிக்க நேரிடலாம். ஆனால் அந்த உணர்ச்சி முதலில் வரட்டும். சக்தி எழுவதை உணரக்கூடும்; அந்த உணர்ச்சி முதலில் வரட்டும். இதைப்பற்றி சிந்தனை செய்யவேண்டாம், கற்பனை செய்ய வேண்டாம்; முன்கூட்டியே இதைப்பற்றி அறிவு கொண்டு புரிந்து கொள்ள எந்த முயற்சியும் செய்யவேண்டாம்; முன்கருத்து எதுவும் தேவையில்லை. தேவையில்லை என்பதுடன், இம்முயற்சியினால் கட்டாயம் தீங்கு விளையும் என்பதுதான் உண்மை.

மேலும், குண்டலினியும் சக்கரங்களும் உங்கள் உடற்கூற்றியல்-உடலியல்-சார்ந்தவையல்ல. இவை உங்கள் நுட்ப-உடல், சூட்சும-

உடல் சம்பந்தப்பட்டவை. பருவுடல் சம்பந்தப்பட்டவை அல்ல, இவற்றுடன் தொடர்புடைய, அல்லது இவற்றை ஒத்தவாறு இருக்கும் மையங்கள் பருவுடலில் உள்ளன; இவை சூட்சும சரீரத்தில் பங்கு பெற்றுள்ளன. ஒரு சக்கரத்தை உங்களுக்குள் நுட்பமாய் உணர்ந்த பிறகே அதன் தொடர்புடைய மையம் ஒன்றை பருவுடலில் உணர முடியும். உடலை அறுத்துப் பார்த்தால் இந்த மையம் ஓர் அங்கம் போல் புலப்படாது.

உங்கள் உடலில் குண்டலினியும் சக்கரங்களும் இருப்பதாகச் சாதிக்கும் எந்த அறிவியல் சான்றும் சுத்த மடமையாகும்; அபத்த மாகும். உண்மையான சக்கரங்கள் உணரப்பட்ட பின்னரே உடலில் இவற்றுடன் தொடர்புடைய மையங்களை உணர முடியும். இவை உடலில் பருமையாக இருக்கும் அங்கங்கள் அல்ல. ஆகவே உடற்கூற்றியலை இதற்கு ஆதாரமாகக் கொண்டுவர வேண்டாம்.

இன்னும் ஒன்று : சக்கரங்களினூடேதான் புகுந்து செல்ல வேண்டியதில்லை. அவற்றை விட்டுவிட்டு அப்பால் நகர்ந்துவிட முடியும். ஞானவிழிப்பு பெறுவதற்குமுன் நீங்கள் குண்டலினியை உணரவேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. இந்த இயல் நிகழ்ச்சி நீங்கள் நினைப்பது போலில்லை. குண்டலினி மேலெழுவதால் அது உணரப்படுவதில்லை; குண்டலினி நகர்ந்து போவதற்கு ஏற்ற வெகுசீரான பாதை இல்லாதபோதுதான் அது உணரப்படும். சுத்தமான வழி இருந்தால் குண்டலினி நகர்ந்து செல்வதை உணரமுடியாது.

அதன் போக்குக்குத் தடை ஏதேனும் இருக்கும்போது மட்டுமே உணர்கிறீர்கள். குண்டலினி எழுவதை அதிகமாக உணர்வதாகச் சொல்லும் ஒருவர் அதிக தடைகளை உடையவராயிருப்பார். தடைகள் அதிகம் இருப்பதால் குண்டலினியால் பாய்ந்து செல்ல முடியவில்லை.

தடையுள்ளபோது குண்டலினி உணரப்படும். சக்தி ஓட்டம் தடைப்பட்டதால்தான் நேரடியாக அதை உணர முடியும். நான் கையை அசைக்கிறேன்; அந்த அசைவுக்குத் தடை ஏற்படா விட்டால் அந்த அசைவை நான் உணர்வதில்லை. காற்று தடையாய் இருப்பதால்தான் அசைவு உணரப்படுகிறது; ஒரு கல்சுவர் தடையாய்

இருந்தால் இது இன்னும் அதிகமாக உணரப்படும். அப்போது அசைவை அதிகமாக உணர்வேன். சூன்னியமான இடத்தில் அசைவே தெரியாது. இது சார்பு நிலைவயப்பட்டது.

புத்தர் குண்டலினியைப் பற்றி ஒன்றும் கூறவில்லை. அவர் உடலிலும் குண்டலினி பாய்ந்தோடிக் கொண்டுதான் இருந்தது; ஆனால் அதன் போக்கைத் தடை செய்யுமாறு ஏதுமே இல்லாதபடி அவர் உடல் தூயதாக இருந்தது. இதனால் அவர் குண்டலினியைப் பற்றி பேசியதில்லை. மகாவீரரும் குண்டலினியைப் பற்றி பேசிய தில்லை. ஆகவே ஜைனர்கள் குண்டலினியே இல்லை; இதைப் பற்றி பேசுவது தவறு என்று நினைத்து விட்டார்கள். மகாவீரர் ஒன்றும் கூறவில்லை என்பதை வைத்துக்கொண்டு 25 நூற்றாண்டு களாக ஜைனர்கள் குண்டலினி இல்லை என்று அதை மறுத்தபடியே இருந்து வருகிறார்கள். மகாவீரர் அதைப் பற்றியே பேசாததற்கு அவர் உடலில் தடை ஏதும் இல்லை என்பதே காரணம்.

ஆகவே குண்டலினியை உணர்வது தேவையில்லை. உங்களுக்கு அது உணர முடியாமலே இருக்கலாம். குண்டலினியின் வழியில் உள்ள தடைகளைப் போக்கவே சக்கரங்கள் வேலை செய்ய வேண்டும். நீங்கள் சக்கரங்களை உணரவில்லை என்றால் குண்டலினியின் ஓட்டம் சீராக உள்ளதையே காட்டும்.

தடை இருக்குமானால், குண்டலினி தடுத்து நிறுத்தப்பட்டால், அத்தடையின் அருகே உள்ள சக்கரம் அசைய ஆரம்பிக்கும்; இது தடைபட்ட குண்டலினியை விடுவிக்கும் விசையாகும்; சக்கரச் சுழற்சியின் வேகத்தால் உண்டாகும் ஒருவகை சக்தி தடையைத் தகர்த்துவிடும்.

குறுக்கே தடை இல்லாத போது நீங்கள் எதையும் உணர மாட்டீர்கள். சக்கரங்கள் உங்களுக்கு உதவுவதற்கே உள்ளன. தடை ஏற்படும்போது அருகில் உள்ள சக்கரம் சுழன்று உதவும். தடைப்பட்ட சக்தியை சில சக்கரங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளும். மேலே செல்ல முடியாத சக்தி பின்தங்கி நிற்கும். இதை சக்கரம் கிரகித்துக் கொள்வதால் குண்டலினி சக்கரத்தினுள் பாய்ந்தோடி அதைச்

சுழற்றும் சக்தியாக மாறும். இச்சுழற்சி அதன் வீரியத்தை அதிகரிக்கும். அதன் உயிர்த்தன்மை வளரும். இதனால் அத்தடை உடைத்தெறியப் படும். ஆகவே இந்த ஏற்பாடு ஒரு உதவியாகும்.

குண்டலினி நகர்வதற்குத் தடை இல்லை என்றால் சக்கரங் களை உங்களால் உணரமுடியாது. இதனால்தான் ஒருவருக்கு 9 சக்கரங்கள், இன்னொருவருக்கு 7, வேறு ஒருவருக்கு 4, அல்லது 2, அல்லது 1, அல்லது ஒன்றுமே இல்லை. இது பலவற்றைச் சார்ந்துள்ளது. உண்மையில், கணக்கற்ற சக்கரங்கள் குண்டலினியின் வழி நெடுகிலும் உள்ளன; தடை எங்கு ஏற்பட்டாலும் அவை செயல்பட்டு தடையை விலக்கத் தயாராக உள்ளன.

இதனால்தான் நான் படிப்பறிவு உதவாது என்கிறேன். தியானம் குண்டலினியைப் பற்றிய விஷயமல்ல. தியானத்தில் குண்டலினி வந்தால் அது வேறு விஷயம். ஆனால் தியானத்துக்கும் குண்டலினிக்கும் சம்பந்தமில்லை. குண்டலினியைப் பற்றி விளக்காமலே தியானத்தை விளக்கலாம். சக்கரங்களைப் பற்றி நினைக்காமல் தியானத்தை ஆரம்பியுங்கள். பாதையில் தடை இருக்குமானால் குண்டலினி உணரப்படும். அங்கு சக்கரம் இருப்பதாகத் தெரியும்; இது தானாக நிகழும்; இதற்கு நீங்கள் ஒன்றும் செய்ய வேண்டியதில்லை. உங்களுடைய விருப்பாற்றலுக்கும் (Volition) இங்கு வேலையில்லை.

பாதை எவ்வளவு ஆழமானதாய் உள்ளதோ அது அவ்வளவுக்குத் தானாக நிகழும். என்னால் என் கைகளை நகர்த்த முடியும். இது தானாக நிகழ்வதல்ல. இது நானாகச் செய்வதாகும். ஆனால் என்னால் என் இரத்த ஓட்டத்தை நகர்த்த முடியாது. என்னால் முயற்சி செய்ய முடியாது. பல ஆண்டுகள் பயிற்சி செய்தபின் ஹத யோகிகள் இதையும் செய்வார்கள் என்பது உண்மையாக இருக்குமானால் இப்படிச் செய்வது வேண்டாத வேலை என்பேன். முப்பது ஆண்டுகள் பயிற்சி செய்து இரத்த ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது அர்த்தமற்றது; முட்டாள்தனம். இரத்த ஓட்டம் அதுவாக இயல்பாக நடப்பதாகும். உங்கள் மனத்திட்பம் அதற்குத் தேவையில்லை. நீங்கள் உணவை உட்கொண்ட பிறகு உங்கள்

மனத்திட்பம் தேவை இல்லை; உடலின் செயல்மைக் கூறுகள் அதை எப்படி எப்படி மாற்ற வேண்டுமோ அதையெல்லாம் தாமாகவே செய்துவிடும். உங்கள் தூக்கம், உங்கள் பிறப்பு, உங்கள் இறப்பு எல்லாமே உங்கள் இச்சைப்படி நடப்பதல்ல; தானாக நிகழ்பவை.

நாம் தியானத்தினுள் செல்லவேண்டும்; அதன் பிறகு சக்தி நகர ஆரம்பிக்கும். தியானத்தை மட்டுமே நீங்கள் செய்ய வேண்டும். நீங்கள் இதில் ஆழ்ந்து இருக்கும்போது உள்ளே இருக்கும் சக்தி மேல்நோக்கி நகரும். இப்படி மாறி நகர்வதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். இது பல வகையில் உணரப்படும்; உடல் கூற்றியல்படியும் இந்த மாற்றம் உணரப்படும்.

உதாரணமாக, உங்கள் கால்கள் வெம்மையாக்வும் உங்கள் தலை குளிர்ச்சியாகவும் இருந்தால் அது, உயிரியல் படி, உடல் நலத்தைக் காட்டும் அறிகுறியாகும். இதற்கு மாறாக, கால் குளிர்ச்சி யாகவும், தலை சூடாகவும் இருந்தால் அது உடல்நலமின்மையைக் காட்டும். இதேபோல குண்டலினி மேல்நோக்கி நகர்வதாலும் கால்கள் குளிர்ந்துவிடும்.

பாலியற் சக்தி கீழ்நோக்கி நகர்வதால் கால்கள் சூடாக இருக்கின்றன என்பதுதான் உண்மை. குண்டலினியான உயிர்ச் சக்தி மேல்நோக்கி நகரத் தொடங்கியதும் பாலியல் சக்தி அதைப் பின்தொடர்கிறது. அதுவும் மேல்நோக்கிச் செல்கிறது. இதனால் கால்கள் குளிர்ச்சி அடைகின்றன; தலை சூடாகிறது. உயிரியல்படி கால்கள் சூடாகவும் தலை குளிர்ந்தும் இருப்பது நல்லது. ஆனால், ஆன்மயியல்படி கால்கள் குளிர்ந்தும் தலை சூடாகவும் இருப்பது நல்லது; ஏனென்றால் சக்தி மேல்நோகி நகர்வதை இது காட்டுகிறது.

இதனால் நீங்கள் உங்கள் உயிரியல்வய அங்கக உடலை முற்றிலுமாய் நிலை மாற்றிவிட்டுள்ளதால் பல நோய்கள் வெளி வரத் தொடங்கும். புத்தரும் மகாவீரரும் நோயால் அவதிப்பட்டு இறந்தார்கள். ரமண மகரிஷியும், ராமகிருஷ்ணரும் புற்றுநோய் வந்து இறந்தார்கள். இவர்களுடைய உடலின் உயிரியல்வய

செயலொழுக்கம் நிலை கலங்கிவிட்டதே இதற்குக் காரணம். வேறு பல காரணங்களைச் சொல்வார்கள்; அவை முட்டாள்தனமானவை.

ஜைனர்கள் மகாவீரரை நோய் வருத்தியது என்று ஒப்புக் கொள்ளாததால் பல கதைகளைக் கட்டிவிட்டார்கள். அவரால் எப்படி ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும் என்று நான் கேட்கிறேன். இது அவருடைய கடைசி பிறப்பு; அவருடைய மொத்த உயிர்ச் சக்திவய உடற்கூறுகளும் ஓயத்தான் வேண்டும். பல யூகங்களாகத் தொடர்ந்து செயல்பட்ட அவருடைய உடல்வய செயற்கூறுகள் செயலற்றுவிடத்தான் செய்யும். முதலில் அவரால் எப்படி ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும்? அதனால் அவர் ஆரோக்கியமாக இல்லை. அவரைப் பின்பற்றியவர்களுக்கு இதை ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை.

அக்காலத்தில் வியாதிக்கு ஒரு விளக்கம்தான் இருந்தது. உங்களுக்கு ஒரு வியாதி வந்துவிட்டால் அது உங்கள் போன ஜென்மத்தின் பயனாகும்; உங்கள் கர்மா சரியில்லை. ஆகவே மகாவீரருக்கு நோய் இருந்தது என்று ஒப்புக்கொண்டால் அவருடைய கர்மாவின் பலனாக இருப்பதாகுமே; இது சரிப்படாது அல்லவா. ஆகவே, சாமர்த்தியமான கதைகளைக் கட்டினார்கள். மகாவீரருடன் போட்டியிட்ட கோஷாலக் என்பவர் கெட்ட சக்திகளை அவருக்கு எதிராக ஏவினார் என்று கதை கட்டிவிட்டார்கள்.

உடலியல் வயமான, இயற்கையான நகர்ச்சி கீழ்நோக்கிச் செல்வதாகும்; ஆன்ம இயல் நகர்ச்சி மேல்நோக்கிச் செல்வதாகும். மனித உடல் முற்றிலும் கீழ்நோக்கிச் செல்வதற்கு ஏற்றபடியே உள்ளது. உங்கள் உடலில் பலவிதமான மாற்றங்கள் உணரப்படும் முன் உங்கள் நுட்ப உடலில்தான் முதல் மாறுதல்கள் நிகழும். தியானம் நுட்ப உடலுக்கும் பருவுடலுக்கும் இடையே அமைக்கப்படும் பாலமாகும். உங்களால் உங்கள் பருவுடலை விட்டுக் குதித்துவிட முடியுமானால் அதையே நான் 'தியானம்' என்று சொல்கிறேன். இப்படிக் குதிக்க உங்கள் பருவுடலின் உதவி தேவை; இதை ஒரு படிக்கல்லாகப் பயன்படுத்தியே ஆகவேண்டும்.

எந்தக் கோடி முனையிலிருந்தும், விளிம்பில் இருந்தும் உங்களால் குதிக்க முடியும். கோடி முனையை அடைய உண்ணா விரதம் ஒரு செய்முறையாகப் பயன்பட்டுள்ளது. நெடுநாள் உண்ணா விரதத்தை மேற்கொண்டால் கோடி முனைக்கு வந்துவிட முடியும். மனித உடல் சுமார் 90 நாட்கள் வரை இந்த விரதத்தைத் தாங்கும்; பல காலமாகச் சேமித்து வைக்கப்பட்ட உடற்சக்திகள் விரதத்திலே செலவழிந்துவிடும். மொத்தமும் செலவாகிவிட்டபின் இரண்டில் ஒன்று நடக்கும். அப்படியே ஒன்றும் செய்யாமல் விட்டுவிட்டால் மரணம் ஏற்படும்; அல்லது, இத்தருணத்தில் தியானத்தில் ஆழ்ந்திருந்தால், குதித்து அப்பால் செல்வது - அனைத்தையும் கடந்துவிடுவது - நிகழும்.

ஒன்றும் செய்யாமல் இருந்து இறப்பது தற்கொலையாகும். மனித வரலாற்றிலேயே பட்டினி கிடந்து மிக ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சியை நடத்திய மகாவீரர் மட்டுமே தன்னைப் பின்பற்றியவர்களை ஆன்மவய தற்கொலை செய்துகொள்ள அனுமதித்தார். இதற்கு இவர் 'சந்தாரா' (Santhara) என்று பெயரிட்டார். அதாவது, இரண்டுமே நிகழக்கூடிய கோடி முனையான அந்தக் கோடி நிலையில், அந்த ஒரே தருணத்தில், நீங்கள் மாய்ந்து போகலாம் அல்லது குதித்து அப்பால் சென்றுவிடலாம். ஏதாவது சாதனா முறையைப் பின்பற்றினால் குதித்துவிட முடியும். அப்போது நடப்பது தற்கொலையல்ல; அது ஒரு மாபெரும் ஆன்மவய வாணவெடி என்று மகாவீரர் கூறினார். உங்களுக்கு அவ்வளவு தீரம் இருந்தால் தற்கொலையையும் ஆன்ம முன்னேற்றத்துக்கு உங்களால் உபயோகிக்க முடியும் என்று கூறிய ஒரே மனிதர் மகாவீரரே.

எந்தக் கோடி விளிம்பில் இருந்தும் இத்தாவல் - தாவிக் குதித்துக் கடந்துவிடல் - சாத்தியமாகும். சூஃபிக்கள் நடனமாடுதலைப் பயன்படுத்தினர். நடனமாடியவாறு இருக்கையில் இருந்தாற் போலிருந்து உங்களுக்கு பரு-உலகவயப்படாத ஒரு உணர்வு ஏற்படும். உண்மையான ஒரு சூஃபி நடனமாடும்போது அதைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பவருக்கும் இந்த உணர்வு ஏற்படுவதுண்டு. உடல் அசைவுகளைக் கொண்டு, தாளக் கட்டுடன் நிகழும்

அசைவுகளுடன் நடனமாடும் ஒரு சூஃபி வெகு சீக்கிரேமே தான் தன்னுடைய உடலுக்கு வேறுபட்டவாறு, உடலைவிட்டுத் தனிப் பட்டுவிட்டவாறு உணரத்தொடங்குவார். முதலில் ஒருவர் தன் இச்சையால் இந்த நடன அசைவை ஏற்படுத்த வேண்டும்; பிறகு நடன அசைவுகள் தானாக நிகழும்; உடல் அந்த வேலையைத் தானாகச் செய்ய ஆரம்பித்துவிடும்.

ஆரம்பித்துவிட்டீர்கள். ஆனால், நடனம் முழுவதையும் நீங்களே செய்துவிட்டால் அது சாதாரண நடனமாகிவிடும். ஆனால் ஆரம்பித்துவிட்ட பிறகு நடனம் தானாக நடைபெற்றவாறு உங்கள் உடல் இயங்குமானால் அது ''டெர்விஷ்'' (dervish) நடனமாகும். உங்கள் உடல் உங்களை மீறி அசைந்தாடியபடி வெகுவேகமாக நடனமாடும்.

அந்தத் தருணத்தில்தான் நீங்கள் குதிக்க முடியும். அல்லது உங்களுக்குப் பித்துப் பிடித்துவிடக்கூடும்; பைத்தியம் பிடித்துவிடக் கூடும்; ஏனென்றால் உங்கள் உடலசைவு உங்கள் அறிவு வயப்படாமல் தன் இஷ்டம்போல் நிகழும் ஒரு செயல் தன்மையின் கையில் சிக்கிவிட்டது. அதன்பிறகு உங்கள் கையில் ஒன்றும் இல்லை. உங்களால் பித்துப்பிடித்த இந்த நிலையில் இருந்து மீண்டும் பழைய நிலைக்குத் திரும்பிவர முடியாது. இப்படி நிகழக் கூடிய ஒரு தருணத்தில்தான் நீங்கள் தியானத்தைக் கொண்டு குதிக்க முடியும். இல்லாவிட்டால் பித்தனாகிவிடுவீர்கள்.

இதனால்தான் சூஃபிக்களை பித்தர்கள் என்பர். சாதாரணமாக அவர்கள் பித்தர்கள்தான்! சூஃபிக்களைப் போலவே வங்காளத்தில் ''பௌல் (Baul) பக்கிரிகள்'' உள்ளனர். இவர்கள் பாடிக்கொண்டே நடனமாடிக் கொண்டு கிராமம் கிராமமாக அலைகிறார்கள். ''பௌலா'' என்றால் 'பித்து' என்று பொருள்படும். இவர்களும் பித்தர்களே.

பல நேரங்களில் பித்து பிடிப்பதுண்டு. செய்முறை தெரிந்திருந்தால் தியானம் நிகழ வாய்ப்பு உண்டு. இது எப்போதும் விளிம்பில் தான் நடக்கிறது. இதனால்தான் சித்த புருஷர்கள் ''வாளின் கூர்விளிம்பு'' (the sword's edge) என்று இதைக் கூறுவார்கள்.

செய்முறைகள் யாவும் மனித உடலை வாளின் கூர் விளிம்பு போல் பயன்படுத்தியே இப்படுமுனையில் நிகழும் நிகழ்ச்சிக்கு வழிவகுக்கின்றன: இங்கு இந்த முனையில், விளிம்பில், பித்துப் பிடிக்கலாம், அல்லது தியானம் நிகழலாம்.

தியானத்தினுள் குதிக்க வழிமுறை என்ன? நான் இரண்டு முறைகளைப் பற்றி பேசியிருக்கிறேன்: விரதம் இருந்து பட்டினி கிடத்தல்; நடனமாடுதல். எல்லாச் செய்முறைகளும் உங்களை எங்கிருந்து குதிக்க முடியுமோ அந்த விளிம்புக்குத் தள்ளிவிடும். ஆனால் அப்படி குதிப்பதற்கு எளிய செயல்முறையல்லாத செய்முறை ஒன்று உண்டு.

பட்டினி கிடந்து மரணத்தில் விழக்கூடிய மலையுச்சியை அடைந்த அத்தருணத்தில் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க முடியுமானால் - மரணம் நிகழக்கூடிய அத்தருணத்தில் விழிப்புணர்வுடன் இருந்தால் - மரணம் ஏற்படாது. அப்போதைக்கு மரணம் ஏற்படாது என்பதுடன், எப்போதுமே மரணம் ஏற்படாது. நீங்கள் குதித்துவிட்டீர்கள்! அத்தருணம் அவ்வளவு தீவிரமானதாய் அடர்ந்த ஒன்றாக இருப்பதால், இன்னும் ஒரு நொடியை நழுவவிட்டாலும் அது உங்களை விட்டகன்றுவிடும் என்பதும், உங்களால் மீண்டும் திரும்பி வரமுடியாது என்பதும் தெரிந்த உடனே விழிப்புணர்வு பெற்றவராகிவிடுவீர்கள் - அதன்பிறகு குதித்துவிடுங்கள். விழிப்புணர்வே செய்முறை. விழிப்புணர்வே செய்முறையாய் இருப்பதால் ஜென் மக்கள் செய்முறை என்று ஒன்றும் இல்லை விழிப்புணர்வு ஒரு செய்முறை ஆகாது என்கிறார்கள். இதனால் தான் கிருஷ்ணமூர்த்தியும் செய்முறையே கிடையாது என்று கூறிக்கொண்டே இருந்தார்.

விழிப்புணர்வு, உண்மையில் ஒரு செய்முறை இல்லைதான்; இருந்தாலும் அதை நான் ஒரு வழிமுறை என்று கூறுவதற்குக் காரணம் உண்டு. அதாவது அந்த குதித்தல் நடக்கக்கூடிய அந்த சரியான தருணத்தில் உங்களால் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க முடிய வில்லை என்றால் நீங்கள் தொலைந்து விடுவீர்கள். ஆகவே ''விழிப்புணர்வு மட்டும் போதுமானது'', என்று யாராவது

சொன்னால் அது பத்தாயிரத்தில் ஒருவருக்கு மட்டுமே பொருந்தும். ஆனால் அந்த ஒருவர் பித்து பிடிக்கவோ, மரணம் ஏற்படவோ கூடுமென்ற அந்த இடத்துக்கு வந்துவிட்டவராக இருப்பார். அந்த இடத்துக்கு அவர் வந்துதான் ஆகவேண்டும்.

மற்ற பெரும்பான்மையினருடன் விழிப்புணர்வைப் பற்றி பேசிக் கொண்டிருப்பதால் பயனில்லை. முதலில் அவர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். சாதாரண நிலைமைகளில் விழிப்புணர் வுடன் இருந்தால் போதாது; சாதாரண நிலைமைகளில் விழிப்புணர் வுடன் இருக்கவும் முடியாது. மனதின் முட்டாள்தனத்தின் பின் நீண்ட வரலாறே இருக்கிறது - அதன் சோம்பல், அதன் மந்தமான குணம், அதன் மெய்யுணர்வற்ற தன்மை எல்லாமே வெகுகாலமாக நடந்தபடி இருக்கிறது. இதனால் கிருஷ்ணமூர்த்தியோ, நானோ, அல்லது வேறு யாரோ, அவ்வப்போது சொல்வதைக் கேட்பதால் நீங்கள் விழிப்புணர்வு பெற முடியவே முடியாது. விழிப்புணர்வு இல்லாமலே அத்தனை முறை செய்து பழகிவிட்ட அதே ஒன்றை விழிப்புணர்வுடன் செய்வது மிகக்கடினம்.

நீங்கள் எப்படி வந்து சேர்ந்தீர்கள் என்பதைப் பற்றிய உணர்வு இல்லாமலே உங்கள் அலுவலகம் வந்துவிட்டிருக்கிறீர்கள்: நடந்தீர்கள், திரும்பினீர்கள், கதவைத் திறந்தீர்கள். உங்கள் வாழ்நாள் முழுதும் இப்படிச் செய்தபடியேதான் இருந்தீர்கள். இப்போது இது நீங்கள் அறியாமலே நடக்கிறது. இது உங்கள் மெய்யுணர்வி லிருந்து முற்றிலுமாய் அகற்றப்பட்டுவிட்டது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி மேலும் சொல்வார் : ''நடக்கும்போது விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்''. நீங்கள் விழிப்புணர்வு இன்றியே நடந்துகொண்டு இருக்கிறீர்கள். இந்தப் பழக்கம் உங்கள் எலும்பிலும், இரத்தத்திலும் ஊறிவிட்டதெனக் கூறுமளவுக்கு மிக ஆழமாகப் பதிந்துவிட்டுள்ளது. இப்போது இதை உணர்ந்தபடி செய்வது மிகக் கடினம்.

உண்ணாவிரதம் இருந்தால் நீங்கள் இதுவரை அனுபவிக்காத ஒரு நெருக்கடி நிலையை அது உண்டுபண்ணும் என்பதால் அதை

மேற்கொள்ளச் சொன்னார்கள். ஆனால் விரதம் இருத்தலை அடிக்கடி செய்து பழகிவிட்ட ஒருவருக்கு இது பயனளிக்காது; அவருடைய விரதம் இன்னும் நீண்டதாய் இருக்கவேண்டும். நீங்கள் எப்போதுமே நடனமாடியதில்லை என்றால்தான் அது உங்களுக்குப் பயன்தரும். ஆனால் நீங்கள் ஒரு நடன மேதை என்றால் ஸூஃபி டெர்விஷ் நடனம் உங்களுக்குப் பயன் தராது. ஒரு நடன மேதையால் செய்யப்படும் நடனம் நன்றாகப் பழகிப் பழகிச்செய்யும் ஒன்றாவதால் அது அவர் மனதின் ஒருபாகமாகி விட்டபடி தானாகவே நடக்கும். சாமர்த்தியமாய்ச் செய்வது எல்லாம் இம்மாதிரிதான் இருக்கும்.

இதனால்தான் 112 தியான முறைகளைத் தயாரித்துள்ளனர். உங்களுக்கு ஒரு தியானம் சரிப்படாது என்றால் வேறொன்று சரியாக இருக்கும். உங்களுக்கு முற்றிலும் தெரியாத ஒன்றுதான் உங்களுக்கு மிகுந்த பயனளிக்கும். உங்களுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட செய்முறையில் பழக்கமே இல்லை என்றால் அப்போது ஒரு நெருக்கடி நிலைவரும். அந்த நெருக்கடி நிலையின்போது விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்!

ஆகவே உங்கள் கவனம் தியானத்தின்மேல் இருக்கட்டும்; குண்டலினியின் மேல் இருக்க வேண்டாம். நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் இருந்தால் உங்களுக்கு வேண்டிய பலவும் நிகழும். உங்களுக் குள்ளே மிகப்பெரியதோர் உலகம், அகண்டத்தைவிட விரிவான பரந்த உலகம் ஒன்று இருப்பது உங்களுக்கு முதன்முறையாகத் தெரியவரும். உங்களுக்கு இதுவரை சிறிதளவுகூட தெரிந்திராத சக்திகள் உங்களுக்குள்ளே பெருக்கெடுத்துப் பாய்ந்தோட ஆரம்பிக்கும். இதுவரை கண்டதோ கேட்டதோ கற்பனை செய்ததோ இல்லாத இயல் நிகழ்ச்சிகள் பலவும் நிகழ ஆரம்பிக்கும். ஆனால், ஒவ்வொருவருக்கும் இது வெவ்வேறு விதமாய் நிகழும்; ஆகையால் இதைப்பற்றி ஒன்றும் பேசாமல் இருப்பதுமேல்.

இவை மாறுபட்டவாறு இருப்பதால்தான் பழைய மரபுகளின்படி ஒரு குருவுக்கு முக்கியத்துவம் தரப்படுகிறது. சமய நூல்கள்

போதாது; குருவுக்குத் தேவை இருக்கிறது. சமயநூல்கள் குருவைப் பற்றிப் புகழ்ந்து பேசினாலும் குருமார்கள் எப்போதும் சமய நூல்களுக்கு எதிரானவர்களாக இருப்பார்கள். ''குரு'' எனப்படும் கருத்தே சமயநூல்களுக்கு எதிரான கருத்தாகும். ''குருவின்றி ஞானம் இல்லை'' என்பது பழமொழி. சமயநூல்கள் மட்டுமிருந்தால் ஞானமிருக்காது என்பதே இதற்குப் பொருளாகும். குரு இல்லா விட்டால் ஞானம் என்பதே இருக்காது என்பதல்ல.

உயிரற்ற புத்தகத்தைவிட உயிருடன் உள்ள ஒரு குரு தேவை. புத்தகத்துக்கு நீங்கள் எந்தவகையானவர் எனத் தெரியாது. புத்தகம் எப்போதும் பொதுப்படையானதாக இருக்கும். உங்களுக்குத் தேவையான குறிப்பிட்ட ஒன்றை அதிலிருந்து பெறமுடியாது. உங்களுக்குத் தேவை என்ன என்பதை ஒரு உயிருள்ள குருவால் உணரமுடியும். உங்கள் வாழ்க்கையில் எதையெல்லாம் சந்திக்க வேண்டும் என்பதை அவர் அறிவார்.

இது முரண்பாடானது: சமயநூல்கள் குருவைப் புகழ்கின்றன. குருவின்றி ஞானம் இல்லை-ஆனால் குருவோ சமயநூலை எதிர்ப்பவராய் இருக்கிறார். குரு உங்களுக்கு ஞானத்தை அளிப்பார் என்பதற்கு அவர் தயார் நிலையில் வைத்துள்ள ஞானத்தை உங்களுக்கு எடுத்துக் கொடுப்பார் என்று அர்த்தமாகாது. உயிருள்ள ஒருவரால்தான் நீங்கள் ஞானத்தைப்பெற உதவியாக இருக்க முடியும் என்பதுதான் பொருள். ஏன்? அவரால் தனிநபரான உங்களைத் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

எந்த புத்தகத்தாலும் தனிநபர் ஒருவரைத் தெரிந்துகொள்ள முடியாது. புத்தகங்கள் தனிநபருக்காக எழுதப்படுவதில்லை; அவை எல்லோருக்கும் உதவவேண்டுமென்று எழுதப்படுவதாகும். ஒரு செய்முறையை அளிக்கும்போது உங்கள் தனித்தன்மைக்கு ஏற்ப அதைத் துல்லியமாக, அறிவியல் வயமாய்த் தேர்ந்தெடுத்து உங்களுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். இவ்வாறு குருவால் கொடுக்கப் படும் அறிவு ரகசியமாகவே குருவிடமிருந்து சிஷ்யருக்கு நேர் முகமாக அளிக்கப்படும்.

குரு சிஷ்யருக்கு தன்னிடமுள்ள அறிவை பரிமாறுவதற்கு ஒரே வழி ரகசிய வழியேயாகும். சிஷ்யர் அதைப்பற்றி யாருக்கும் சொல்லக்கூடாது என்று கட்டளை இடப்படும். மனம் பேச நினைக்கும். உங்களுக்கு ஏதாவது தெரிந்துவிட்டால் அதை ரகசியமாக வைத்திருக்க முடியாது; ஆனால் குருமார்கள் எப்போதும் இப்படிக் கட்டளை இடுவதை காலம் காலமாகப் பார்க்கிறோம். குரு சொல்லிக் கொடுத்ததைப் பற்றி சிஷ்யன் யாருக்கும் சொல்லக்கூடாது. ஏன் இந்த ரகசியம்.

உண்மைக்கு ரகசியம் தேவையில்லை; உண்மையை பிறரிடம் பகிர்ந்து கொள்வதில் தவறில்லை என்று பலர் சொல்வார்கள். இது சரியல்ல. உண்மை எல்லோருக்கும் தெரியக்கூடாது; சிலருக்கு இது ஆபத்தாகிவிடும். இது ஒரு தனிநபருக்குக் கொடுக்கப்படும் உண்மை; இது அந்த நபரைத்தவிர பிறருக்கு ஆகாது. அந்த நபர் தன் தனித்தன்மையை (individuality) இழந்து விடும்வரை மற்றவருக்கு இதை சொல்லக்கூடாது. இதை எல்லோரும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

தனித்தன்மை இல்லாத ஒருவர்தான் குரு. அப்போதுதான் அவரால் உங்கள் தனித்தன்மையினுள் ஆழமாகப் பார்க்கமுடியும். அவரும் தனித்தன்மையுடையவரானால் உங்களை அவரால் விவரிக்க முடியும். ஆனால் அவரால் உங்களைத் தெரிந்துகொள்ள முடியாது. எடுத்துக்காட்டாக, நான் இங்கு இருந்துகொண்டு உங்களைப்பற்றி ஏதாவது சொன்னால் உங்களைப்பற்றி நான்தான் பேசுகிறேன். நான் உங்களைப்பற்றி பேசுவது உண்மையில் உங்களைப் பற்றியதாக இருக்காது; என்னைப் பற்றியதாக இருக்கும். உங்களைப் பற்றி நான் எதுவும் தெரிந்துகொள்ள முடியாது என்பதால் என்னால் உங்களுக்கு உதவ முடியாது. உங்களைப்பற்றி எனக்குத் தெரிந்ததெல்லாம் சுற்றிவளைத்துத் தெரிந்துகொண்டதாக இருக்கும்; நான் என்னைக் கொண்டே தெரிந்து கொண்டதாக இருக்கும்.

நான் இங்கு இருப்பதே மறைந்து விடவேண்டும். நான் வெறும் இல்லாமையாகி விடவேண்டும். அப்போதுதான் என்னால் எந்த விளக்கமும் இன்றி உங்களுள் ஆழமாகப் போகமுடியும்.

அப்போதுதான் நான் அளிக்கும் விளக்கத்தின் அடிப்படையில் அல்லாது நீங்கள் உள்ளபடி அப்படியே உங்களைத் தெரிந்து கொள்ளமுடியும்; அப்போதுதான் உங்களுக்கு என்னால் உதவமுடியும். இதற்குத்தான் அந்த ரகசியம்.

ஆகவே குண்டலினி மற்றும் சக்கரங்களைப் பற்றி பேசுவது நல்லதல்ல. தியானம் பற்றி மட்டுமே கற்றுத்தரப்பட வேண்டும்; கேட்கப்படவேண்டும்; புரிந்துகொள்ளப்படவேண்டும். அதன் பிறகு மற்ற எல்லாமே தொடர்ந்து வந்துவிடும்.

குண்டலினி என்பது மட்டுமே உயிர்ச்சக்தியாகிவிடாது. இது உயிர்ச்சக்திக்கென அமைந்த ஒரு தனிப்பட்ட பாதை போன்றது. ஆனால் உயிர்ச்சக்தி வேறு வழிகளையும் பயன்படுத்தக்கூடும். ஆகவே குண்டலினியின் வழியாகத்தான் செல்ல வேண்டும் என்பதில்லை. ஒருவரால் குண்டலினி வழியில் செல்லாமலே ஞானவிழிப்பு பெற முடியலாம். ஆனால் குண்டலினிதான் எளிய வழி; குறுக்கு வழி.

உயிர்ச்சக்தி குண்டலினியின் வழியில் 'போகும்போது பிரம்மரந்திரா அதன் கடைசி மையமாகும். ஆனால் உயிர்ச்சக்தி வேறு ஒருவழியில் போகுமானால் அதற்கு மிகப்பல வழிகள் உள்ளன - பிரம்மரந்திரா கடைசி மையமாக இருக்காது. ஆகவே குண்டலினி வழியாக உயிர்ச்சக்தி செல்லும் பட்சத்தில் பிரம்மரந்திரா மலர்ச்சியடைவது ஒரு வாய்ப்பு-வளமே தவிர, நடக்கக்கூடிய ஒன்றே தவிர, வேறில்லை.

சில யோக நூல்கள் குண்டலினியைப் பற்றி ஒன்றும் சொல்வதில்லை; அப்போது பிரம்மரந்திரா என்னும் மையம் ஒன்று இல்லை. ஆனால் இதுதான் மிகப்பெரிய பாதை; ஆகவே ஞானத்தை அடைந்தவர்களில் 90 சதவீதம் குண்டலினி வழியில் சென்றவர்களேயாவர்.

குண்டலினியும் சக்கரங்களும் உங்கள் உடலில், பருவுடலில் நிலை கொண்டவை அல்ல. அவை நுட்ப உடலைச் சார்ந்தவை; ஆனால் இவற்றுக்குத் தொடர்புடைய மையங்கள் பௌதிக உடலில் உள்ளன. இது நீங்கள் அன்பை உணரும்போது உங்கள்

கையை உங்கள் இதயத்தின் மேல் வைத்துக் காட்டுவது போன்றது ஆகும். அங்கு 'அன்பு' என்று சொல்லக்கூடியது எதுவும் இல்லை. உங்கள் பௌதிக உடலின் இதயம் இதன் தொடர்புடைய ஒரு மையமாகும். நீங்கள் உங்கள் இதயத்தின்மேல் கையை வைப்பது உங்கள் நுட்ப உடலின் சக்கரத்தின் மேல் வைப்பது போலாகும்; இந்த மையம் உங்கள் பௌதிக உடல்வய இதயத்துக்கு இணையானது.

குண்டலினி உங்கள் நுட்ப உடலைச் சேர்ந்ததாகும்; ஆகவே நீங்கள் குண்டலினியின் பாதையில் சென்று அடையும் முன்னேற்றம் உங்கள் பௌதிக உடல் போய்விட்ட பிறகும் அப்படியே இருக்கும். அது உங்களுடன் சேர்ந்திருக்கும். உங்களுக்குக் கிடைத்தது உங்களுடன் இருக்கும்; ஏனென்றால் இது பருவுடல் சார்ந்ததல்ல. அப்படி பருவுடல் சார்ந்ததாய் இருந்தால் நீங்கள் ஒவ்வொரு முறை உயிர்விடும்போதும் அது காணாமற் போய்விடும்; ஒவ்வொரு பிறப்பிலும் நீங்கள் ஆரம்பத்தில் இருந்து இதை மீண்டும் அடைய முயற்சி செய்ய வேண்டியிருக்கும். ஆனால் ஒருவர் தன் 3-ம் சக்கரத்தை அடைந்துவிட்டதும் அவருடைய முன்னேற்றம் அவருடைய அடுத்த பிறவியிலும் தொடர்ந்து இருக்கும். இது அவருடைய நுட்ப உடலில் சேமித்து வைக்கப் படும்; அவருடனேயே இருக்கும்.

உயிர்ச் சக்தி குண்டலினி வழியில் போகும்போது சக்கரங்கள் அதிர்வடைந்து மலரும். சக்தி சக்கரங்களை வந்தடைந்ததும் அவை உயிர் பெற்றுவிடுகின்றன. இது நீர்-மின் நிலையத்தில் நீரோட்டம் விசையுடன் வந்து டைனமோவை சுழலச் செய்வதால் மின்சாரம் உற்பத்தியாவது போன்றது. நீரோட்டத்தின் விசை இல்லாதபோது டைனமோ அப்படியே நின்றபடி இருக்கும்; சுழலாது. இதேபோல் சக்கரங்கள் உயிர்ச்சக்தியின் உந்தலால் சுழல ஆரம்பிக்கின்றன.

இதனால்தான் இவை சக்கரங்கள் என்ற பெயர் பெற்றன ஆகவே சக்கரங்களை மையம் (center) என்று சொல்வது சரியல்ல; சக்கரங்கள் சுழலுவதால் அவற்றை சுழலும் மையம் என்று வேண்டுமானால் சொல்லலாம்.

சக்கரங்களை உயிர்ச்சக்தி வந்தடைவதற்கு முன் அவை மையங்களாக இருக்கும். உயிர்ச்சக்தி வந்தவுடன் அவை சக்கரங்களாகிவிடுகின்றன. அவை சுழலும் சக்கரங்களாகிவிடு கின்றன. ஒவ்வொரு சக்கரமும் சுழலும்போது புதிதாக சக்திகளை உருவாக்குகிறது. இச்சக்திகள் மேலும் பல சக்கரங்களைச் சுழற்ற உதவுகின்றன. அங்கு சக்கரங்களினுள்ளே உயிர்ச்சக்தி பாய்ந்து செல்வதால் மேன்மேலும் உயிர்சக்தி பெருகுகிறது.

குண்டலினி, உயிர்ச்சக்தி பாய்ந்தோடுவதற்கான வழியாகும். உயிர்ச்சக்தி மூலாதாரம் எனப்படும் பாலியல் மையத்தில் சேகரிக்கப் பட்டு இருக்கும். இதை பாலியல் சக்தியாக உபயோகித்தால் ஒரு குறிப்பிட்ட உயிரியல் வாழ்வை உண்டாக்கும். அப்போதும் கூட இது அசைவுகளை உண்டாக்கும்; மேலும் சக்தியை வளர்க்கும்; ஆனால் இது உயிரியல் வகையானதாய் இருக்கும். இச்சக்தியே மேல்நோக்கிச் செல்லும்போது குண்டலினியின் வழி திறக்கப்படும்.

மூலாதாரம் எனப்படும் பாலியல் மையம் முதலில் திறக்கும். இது உயிரியல் வயமாகவோ அல்லது ஆன்ம இயல் வயமாகவோ இயங்கவல்லது. மூலாதாரத்துக்கு இரண்டு கதவுகள் உண்டு; ஒன்று கீழ்நோக்கியும், மற்றது மேல்நோக்கியும் திறக்கும். குண்டலினியின் போக்கில் மிக உயர்ந்த கடைசி மையம் சஹஸ்ராரம். இதன் மையப் புள்ளிதான் பிரம்மரந்திரம். பிரம்மரந்திரத்தைத் திறக்கச் செய்வது தன்னை - அறிந்து கொள்வதற்கு (self-realization) ஒரு வழியாகும்.

இதற்கு குண்டலினியின் வழியைத் தவிர வேறு வழிகளும் உள்ளன; ஆனால் இவை கடினமானவை. இந்த பிறவழிகளில் குண்டலினி பற்றிய பேச்சே இல்லை; இந்த வழிகளில் எந்தச் சக்தி ஓட்டமும் இருக்காது. மேலும், இந்து மத முறைகளான ராஜயோகம், மந்திரயோகம், தந்த்ராவின் பல முறைகள் ஆகியவை உள்ளன. கிறிஸ்தவ வழிகளும், புத்தமத வழிகளும், 'ஜென்' வழிகளும், 'தாவோ' வழிகளும் உள்ளன. இவை குண்டலினி எழுவதைப் பற்றியவை அல்ல; அந்த வழி இவற்றில் பயன்படுவதில்லை. இவை நுட்ப உடல் சம்பந்தப்படாத மற்ற பல வழிகளைப்

பயன்படுத்துகின்றன. 3-ம் உடலான விண்ணுடலில் (Astral body) அதற்கென அமைந்த வழிகள் உள்ளன. இவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். 4-ம் உடலான மனோமய உடலுக்கெனத் தனிவழிகள் உள்ளன. ஏழு வகைப்பட்ட உடல்களும் தத்தமக்கென வழிகளைக் கொண்டுள்ளன.

குண்டலினி சம்பந்தப்படாத பல யோகமுறைகள் உள்ளன. ஹத யோகா மட்டுமே குண்டலினியை வழியாகப் பயன்படுத்து கிறது. ஆனால் இது அறிவியல் பூர்வமான ஒன்று; மிகவும் சுலபமானது; மற்ற யோக முறைகளைவிட இது படிப்படியாக விழிப்பைத் தரவல்ல எளிய முறையாகும்.

குண்டலினியின் பாதையை உபயோகப்படுத்தாத போதும் கூட சிலசமயம் திடீரென்று குண்டலினி எழுச்சி பெறுவதுண்டு. சில நேரத்தில் உங்கள் திறமைக்கு அப்பாற்பட்ட சில நிகழ்வுகள் ஏற்படுவதுண்டு; உங்கள் கற்பனைக்குக்கூட எட்டாத சில நிகழ்வுகள் ஏற்படும்; அப்போது நீங்கள் முழுதுமாய் சிதறுண்டு போவீர்கள்; மற்ற வழிகளுக்கென சில பயிற்சி முறைகள் உண்டு. தந்திரம் அல்லது மாய மந்திரம் (occult methods) குண்டலினி யோகமல்ல. குண்டலினி யோகம் பல செய்முறைகளில் ஒன்றாகும். ஆனால் ஏதாவது ஒன்றை ஒழுங்காகக் கற்க வேண்டும்.

நான் பயன்படுத்தும் டைனமிக் தியானம் குண்டலினி சம்பந்தப்பட்டதாகும். குண்டலினி உங்கள் கவனத்திலுள்ள 2-ம் உடல் சார்ந்த ஒன்றாவதால் இது சுலபமானது. நீங்கள் 3-வது, 4-வது உடல்களில் ஆழமாகப் போகப்போக இன்னும் கடினமாகிக் கொண்டே போகும். இரண்டாவது உடல் உங்கள் பௌதிக உடலுக்கு அடுத்துள்ளது; வெகு அருகே உள்ளது; இரண்டுக்கும் இடையே தொடர்புடைய மையங்கள் உடலில் உள்ளன. ஆகவே, இது சுலபமானது.

நீங்கள் 3-ம் உடலைக் கொண்டு வேலை செய்தால் அதனுடன் தொடர்புடைய மையங்கள் 2-ம் உடலில் இருக்கும். 4-ம் உடலில் வேலை செய்தால் அதனுடன் தொடர்புள்ள மையங்கள் 3-ம் உடலில் இருக்கும். அப்போது உங்கள் பௌதிக

உடல் அவற்றுடன் சம்பந்தப்படாது. உங்களால் உங்களுடைய பருஉடலில் எதையும் உணர முடியாது. ஆனால் குண்டலினியில் ஒவ்வொரு அடியையும் துல்லியமாக உணர முடியும். நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். இதனால் நீங்கள் இன்னும் அதிக நம்பிக்கையுடன் (confidence) இருக்க முடியும். மற்ற முறைகளைக் கையாளும்போது, உங்கள் 2-ம் உடலிலோ, 3-ம் உடலிலோ தொடர்பு மையங்களாக உள்ளவற்றை உணர்வதற்கான செய்முறைகளைக் கற்க வேண்டும்; இதற்கு அதிக காலம் பிடிக்கும்.

மற்ற முறைகள் குண்டலினியை மறுக்கும். அப்படி அவை மறுப்பது சரியல்ல. அவை அதை மறுப்பதற்குக் காரணம் அவை அதைப் பயன்படுத்துவதில்லை என்பதேயாகும். குண்டலினிக்குத் தனியான செயல்முறைகள் உண்டு. ஜென்முறையை நீங்கள் பயிலும்போது குண்டலினியைப் பற்றி நினைக்கக்கூடாது.

ஆனால் சில சமயம், வேறு முறைகளைப் பயிலும்போது கூட குண்டலினி வரக்கூடும்; ஏனென்றால் ஏழு உடல்களும் ஒன்றை ஒன்று ஊடுருவியவாறு உள்ளன; அவை ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்தவாறு உள்ளன. ஆகவே, நீங்கள் உங்கள் 3-ம் உடலான விண்ணுடலுடன் (astral) பயிற்சி செய்யும்போது 2-ம் உடல் வேலை செய்யத் தொடங்கி விடுவதுண்டு; இது 3-ம் உடலில் இருந்து வரும் ஒரு ஊக்கவிசைப் பொறியைப் பெற்றுவிடக்கூடும்.

இதற்கு எதிரானது சாத்தியமில்லை. நீங்கள் 2-ம் உடலுடன் பயிலும்போது 3-ம் உடல் ஊக்கம் பெறுவதில்லை. ஏனென்றால் 2-ம் உடல் 3-ம் உடலுக்குக் கீழே உள்ள ஒன்று. ஆனால் 3-வது உடலுடன் வேலை செய்யும்போது நீங்கள் 2-வது உடலுக்கு வரக்கூடிய சக்தியை எந்த முயற்சியும் இல்லாமலேயே உண்டாக்கு கிறீர்கள். சக்தி கீழுள்ள நிலைக்குப் பாய்ந்தோடும்.

மற்ற முறைகளிலும் குண்டலினி உணரப்படும். ஆனால் மற்ற முறைகளைக் கற்றுக் கொடுப்பவர்கள் குண்டலினியின் எழுச்சியைக் கவனிக்கவிட மாட்டார்கள். அதைக் கவனிக்க

முடிந்தால் மேன்மேலும் அதிகமான சக்தி கிடைக்கும். குண்டலினி அல்லாத வேறுமுறை முற்றிலும் தகர்த்தெறியப்பட்டுவிடும். அவர்களுக்குக் குண்டலினி பற்றி ஒன்றும் தெரியாது. ஆகவே அதை வைத்து பயில அவர்களால் முடியாது.

மற்ற முறைகளின் ஆசிரியர்கள் குண்டலினியை முற்றிலும் மறுத்துவிடுவார்கள். இதை கற்பனை என்றும், அர்த்தமற்றது என்றும் கூறுவார்கள். ''குண்டலினியைப் பற்றி நினைக்க வேண்டாம்; அதைக் கவனிக்க வேண்டாம்'', என்பார்கள். நீங்கள் அதைக் கவனிக்காமல் இருந்து 3-ம் உடலில் வேலை செய்துகொண்டே போனால் போகப்போக குண்டலினி நின்றுவிடும். 2-ம் உடலுக்கு மேலும் சக்தி வராது. இது நல்லதே.

ஆகவே நீங்கள் எந்த முறையைப் பயின்றாலும் அதில் முழு கவனமாய் இருங்கள். மற்றவைகளில் ஈடுபடக்கூடாது; மற்றதை நினைக்கக்கூட வேண்டாம். இல்லாவிட்டால் குழப்பம் ஏற்படும். குண்டலினியின் போக்கு மிக நுட்பமானதாகும். மேலும் இது யாருக்கும் அதிகம் தெரியாத ஒன்றாகவும் இருப்பதால் குழப்பம் ஏற்பட்டால் தீங்கு விளையும்.

என் டைனமிக் தியானம் குண்டலினி பற்றியதாகும். நீங்கள் உங்கள் சுவாசத்தைக் கவனித்தபடி இருந்தாலும் அது குண்டலினிக்கு உதவியாக இருக்கும். ஏனென்றால் சுவாசம் உயிர்ச் சக்தியான பிராணனுடன் சேர்ந்தவாறு நுண்ணுடலான (etheric) 2-ம் உடலுடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. இதுவும் உங்கள் பௌதிக உடலைப்பற்றிக் கவலைப்படாது. இது பௌதிக உடலில் இருந்து எடுக்கப்படுகிறது; பெறப்படுகிறது; ஆனால் பௌதிக உடல் ஒரு கதவுபோல் மட்டும் உள்ளது.

பிராணா நுண்ணுடல் சம்பந்தப்பட்டது. நுரையீரல் சுவாசிக்கிறது. நுண்ணுடலுக்காக முதல்-உடலான உங்கள் பௌதிக உடல் சுவாசிக்கிறது. நுண்ணுடல் 3-ம் உடலான விண்ணுடலுக்காக (astral) வேலை செய்கிறது; விண்ணுடல் நான்காம் உடலான மனவய-உடலுக்காக வேலை செய்கிறது.

உங்கள் பௌதிக உடல் உங்கள் 2-ம் உடலுக்கு கதவு போன்றது. உங்கள் 2-ம் உடல் மிக நுட்பமானதாகையால் அதனால் நேரடியாக பௌதிக உடலுடன் சம்பந்தப்பட முடியாது; ஆகவே உங்கள் பௌதிக உடல் எல்லாவற்றையும் உயிர்வயமானவை யாக்குகிறது. இதன் பிறகு இவையெல்லாம் 2-ம் உடலுக்கு உணவாக முடியும்.

உணர்வுப் புலன்களில் இருந்து வரும் எல்லாம் உயிர்ப் பொருளாக மாற்றி மேம்படுத்தப்படுகின்றன. பிறகு இதெல்லாம் 2-ம் உடலுக்கு உணவாகின்றன. அதன்பிறகு 2-ம் உடல் இதை எல்லாம் இதைவிட நுண்ணியதாக்குகிறது. அதன் பிறகு இதெல்லாம் 3-ம் உடலுக்கு உணவாகின்றன.

இதெப்படி என்றால் : உங்களால் மண்ணைத் தின்ன முடியாது; ஆனால் மண்ணின் மூலப்பொருள்கள் மாற்றப்பட்டு காய்கறிகளில் உள்ளன; இதை இப்போது உங்களால் உண்ண முடியும். உங்களால் புல்லைத் தின்ன முடியாது; மாடு இதை உங்களுக்காகச் செய்கிறது. மாட்டினுள் சென்ற புல் பாலாகிறது. பாலை நீங்கள் குடிக்கிறீர்கள்.

இதைப்போல் சுவாசத்தை நுரையீரல் உடலுக்காக வேண்டி உள்வாங்கிக் கொள்கிறது. 2-ம் உடல் இறந்துவிட்டால் நுரையீரல் அப்படியே இருந்தாலும் அதில் சுவாசம் இருக்காது; சுவாசம் நின்றுவிடுகிறது. 2-ம் உடல் முதல் உடலின் யசமானன்; 3-ம் உடல் 2-வது உடலின் யசமானன். கீழுள்ள ஒவ்வொரு உடலும் மேலுள்ள உடலுக்கு அடிமை.

ஆகவே குண்டலினி பயற்சிக்கு சுவாசத்தை உணர்வது உதவியாக உள்ளது. இது சக்தியை விளைவிக்கிறது; சக்தியை சேமிக்கிறது; உயிர்ச்சக்தியை மேலே செல்ல வைக்கிறது.

என்னுடைய முறை முற்றிலும் குண்டலினி பற்றியதே. இந்த முறையை புரிந்துகொண்ட பிறகு இதனைக் கொண்டு எல்லா வற்றையும் செய்ய முடியும். இதற்குமேல் இனி ஒன்றும் தேவைப் படாது.

கடைசி சக்கரமான சஹஸ்ராரத்தை எந்த செய்முறையாலும் சென்றடையலாம். குண்டலினி யோகாவில் 7-ம் சக்கரத்துக்கு சஹஸ்ராரம் என்றும் பிரம்மரந்திரம் என்றும் பெயர் சூட்டியுள்ளனர். நீங்கள் குண்டலினியில் வேலை செய்யாமல் 3-ம் உடலில் வேலை செய்தால் அப்போதும் இந்த மையத்தை அடைவீர். ஆனால் அப்போது இதை பிரம்மரந்திரா என்று அழைப்பதில்லை. முதல் ஆறு சக்கரங்களும் அங்கு இருக்கமாட்டா. நீங்கள் வேறு ஒரு வழியாக சென்று வீட்டீர்கள்; ஆகவே அப்பாதையின் மைல் கற்கள் வேறு வகையின; ஆனால் முடிவு ஒன்றுதான். ஏழு உடல்களும் 7-வது சக்கரத்துடன் இணைந்துள்ளன. ஆகவே எங்கிருந்து வேண்டுமானாலும் அதை அடைய முடியும்.

ஒருவர் இரண்டு வழிகளை, இரண்டு செய்முறைகளை ஒரே சமயத்தில் பயன்படுத்தக்கூடாது. கலவரம் ஏற்பட்டுவிடும்; உள்-சக்தி இரண்டு வழியிலும் பிரிந்து செல்ல நேரிடும். எந்த ஒரு செய் முறையும் மொத்த சக்தியையும் ஒரே பரிமாணத்தில் வழிநடத்த வேண்டும். இதைத் தான். என் டைனமிக் தியானம் செய்கிறது. ஆகவே இது முதல் 10 நிமிடங்களுக்கு ஆழமாக வேகமாக சுவாசிப்பதில் ஆரம்பிக்கிறது.

கேள்வி : *நம் உணர்வுக்கு குண்டலினி நகர்வதும் பாம்பு நகர்வதும் ஒரே மாதிரி இருக்குமா?*

இருக்காது; வித்தியாசமாக இருக்கும். பாம்பையே பார்க்காத ஒருவர் இருக்கக்கூடும். அவருடைய குண்டலினி எழுச்சி பெற்றதும் அதை அவரால் ''பாம்பின் சக்தி'' என்று கருத முடியாது. ஏனெனில், பாம்பின் சின்னம் அவருக்குத் தெரியாது. அவர் பல்வேறு வழிகளில் அதை உணர்வார். இதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

மேற்கில் குண்டலினியை பாம்பின் சக்தி என்று கருத மாட்டார்கள். அவர்களுடைய அன்றாட வாழ்வில் பாம்புக்கு முக்கிய இடமில்லை. பண்டைய இந்தியாவில்தான் உங்கள் பக்கத்தில் எப்போதும் பாம்பு இருந்தது. பாம்பின் மிக அழகான

நெளிவு, அசைவு, சலனம் கண்ணால் நேரில் பார்க்கக்கூடிய விசைமிக்க காட்சியாய் இருந்தது. ஆகவே பாம்பின் சின்னத்தை குண்டலினி என்னும் செயல்பாங்கை காட்டுவதற்குத் தேர்ந்தெடுத் தார்கள். வேறெங்கும் பாம்பின் அடையாளம் இதற்காக பயன்படாது; இயற்கையானதாக இருக்காது. பாம்பு அவர்களுக்கு அதிகம் தெரியாது; அவர்களால் இதை கற்பனை செய்ய முடியாது.

உங்கள் ஆட்தன்மைக்கு (personality) ஏற்ப அடையாளச் சின்னம் பொருள் ஏற்கும். ஒரு குறிப்பிட்ட சின்னம் உங்கள் மனப்பாங்குக்கு ஏற்றபடி உண்மையானதாக இருந்தால்தான் அது அர்த்தமுடையதாக இருக்கும்.

கேள்வி : *குண்டலினி மனவயப்பட்ட (psychic) ஒரு இயல் நிகழ்வுதானா (phenomenon)?*

மனவயப்பட்டதுதானா என்று நீங்கள் கேட்கும் போதே மனவயப்பட்டதாக இருந்துவிட்டால் அது உண்மையாகாதே என்ற அச்சம் இருப்பது தெரிகிறது. மனவயப்பட்டவற்றுக்கும் அவற்றுக்குச் சொந்தமான மெய்ம்மை உண்டு. மனவயம் என்றால் மெய்ம்மையின் வேரொரு களம் (realm) எனப் பொருள் படும். இது பொருள்வயமின்மையாகும். மெய்ம்மையும் பொருள் வயமும் ஒன்றென்று மனம் நினைக்கிறது; ஆனால் அப்படி இல்லை. பொருள் வயத்தைவிட மெய்ம்மை மிகப்பெரிய ஒன்றாகும். பொருள் வயம் மெய்ம்மையின் (reality) ஒரு பரிமாணம் மட்டுமே ஆகும். ஒரு கனவுக்கும் கூட அதன் சொந்த மெய்ம்மை உண்டு. அது பொருளின்மையானாலும், அது பொய்ம்மை அல்ல, அது மனவயப் பட்டது. ஆனால் அதை உண்மையல்ல எனக் கருதிவிட வேண்டாம். அது மெய்ம்மையின் வேறொரு பரிமாணம்; அவ்வளவுதான்.

ஒரு எண்ணம் கூட அது பொருள்வயப்படாததானாலும் தனக்கென ஒரு மெய்ம்மையைக் கொண்டதாகும். எல்லாவற்றுக்கும் தத்தம் மெய்ம்மை உண்டு. மெய்ம்மையில் பல தரங்கள் உள்ளன; பல தளங்கள் (realms) உள்ளன; பல்வேறு பரிமாணங்கள்

(dimensions) உள்ளன. ஆனால் நம் மனதுக்கு பொருள் வயப்பட்டது மட்டுமே மெய்ம்மை உடையதாகிவிட்டது. ஆகவே மனவயப்பட்டது, மனம் சார்ந்தது என்று சொன்ன உடனே அது உண்மையானது அல்ல என்று தள்ளிவிடுகிறோம்.

குண்டலினி ஒரு அடையாளம் போன்றது (symbolic) இது மனவயப்பட்டது என்று நான் சொல்கிறேன். ஆனால் இந்த அடையாளத்தை, சின்னத்தை, நீங்கள் அதற்குக் கொடுத்திருக் கிறீர்கள். அது அதனுள்ளார்ந்த ஒன்றல்ல.

இந்த இயல் நிகழ்ச்சி மனவயப்பட்டது. உங்களுக்குள் ஏதோ எழுகிறது. அங்கு விசைமிக்க ஒரு எழுச்சி ஏற்படுகிறது. ஏதோ ஒன்று உங்கள் மனதை நோக்கி கீழிருந்து மேலே செல்கிறது. இது ஒரு விசைமிக்க ஊடுருவல்; இதை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள். ஆனால் இதைப்பற்றி வெளியே சொல்லும்போது அது ஒரு அடையாளமாகிவிடுகிறது. இதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளும் போதுகூட சின்னத்தையே, அடையாளத்தையே பயன்படுத்துகிறீர்கள். மற்றவர்களுக்கு இதைப்பற்றி எடுத்துச் சொல்லும்போது மட்டு மல்லாமல் உங்களாலேயே அடையாளச் சின்னம் இல்லாமல் இதைப் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை.

''மேலெழுகிறது'' என்று கூறும்போதுகூட இதுவும் ஒரு சின்னமே. நாம் ''நான்கு'' என்றாலும் அதுவும் ஒரு சின்னமே. நாம் 'மேல்', 'கீழ்' என்றால் அவையும் சின்னங்களே. உண்மையில் கீழோ மேலோ அப்படி ஒன்றும் இல்லை. உண்மையில் இத்தருண நிகழ்வுகள் உணரப்படுகின்றன. ஆனால் எந்தவித சின்னமும் இந்த உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளவும் வெளிப்படுத்தவும் இல்லை. ஆகவே புரிந்து கொண்டதுமே அங்கு ஒரு சாயல் வடிவம் (metaphor) தோன்றுகிறது. ''அது பாம்பைப் போலவே இருக்கும்'' என்று கூறுகிறீர்கள். அப்போது அது பாம்பைப் போலாகிறது. அது உங்கள் சின்னத்தின் உருவை ஏற்கிறது. அது உங்கள் கருத்துக்கு ஏற்ப தென்படுகிறது. நீங்கள் அதை ஒரு குறிப்பிட்ட உருவ அமைதியில் வடித்துவிடுகிறீர்கள். இல்லா விட்டால் உங்களால் புரிந்துகொள்ள முடியாது.

உங்களுள் ஏதோ ஒன்று நிகழ்வது, திறந்து கொள்வது, மலர்வது தெரிந்த உடனே எந்த வகையிலாவது அது எவ்வகையான நிகழ்ச்சியாய் இருக்கும் என்பது பற்றிய கருத்து உங்கள் மனதுக்குள் உருவாவதைக் காணலாம். சிந்திக்கத் தொடங்கி விட்டதுமே, ''பூத்து மலர்தல்'', ''திறந்துகொள்ளுதல்'', ''ஊடுருவல்'' என்று வகைப்படுத்தத் தொடங்குகிறீர்கள். சாயல் வடிவங்களைக் கொண்டே அதைப் புரிந்து கொள்கிறீர்கள். சாயல் வடிவம் உங்களைப் பொறுத்திருக்கிறது. சார்ந்திருக்கிறது - உங்கள் வாழ்க்கை அனுபவங் களைப் பொறுத்திருக்கிறது - பலவற்றைப் பொறுத்திருக்கிறது.

மனிதன் தனக்கு எதிரியெனக் கருதும் எல்லாவற்றையும் அழித்து வருவதால் இன்னும் 200 அல்லது 300 ஆண்டுகளுக்குப் பின் உலகில் பாம்புகளே இருக்காமல் போகலாம். அப்போது 'பாம்பு' என்பது புத்தகத்தில் உள்ள ஒரு வரலாற்றுச் சொல் ஆகிவிடும். அது மெய்ம்மையாகாது; இப்போதே அது உலகின் பெரும்பாலோருக்கு மெய்ம்மையாய் இல்லை. அப்போது அந்த வார்த்தையில் அழகு இருக்காது; அதன் சக்தி குறைந்துவிடும்; அந்தச் சின்னம் இறந்துவிட்டிருக்கும். குண்டலினி என்னும் கருத்தை வேறு வழியில் உருவாக்க வேண்டியிருக்கும்.

அப்போது அது மின்சக்தியின் எழுச்சியாகலாம். பாம்பு என்பதைவிட ''மின்சாரம்'' ஏற்புடைய சொல் ஆகலாம். அது சந்திரனை நோக்கிப் பாயும் 'ராக்கெட்' ஆகலாம். ஒரு 'ஜெட்' விமானம் வானில் உயர்வது போலாகலாம். ஜெட்டின் வேகம் உங்கள் மனதுக்கு ஏற்புடையதாகிவிடலாம். அப்போது குண்டலினி ஜெட் போன்றதாகிவிடும். மெய்ம்மை வேறு ஒன்றானாலும் சாயல் வடிவம் உங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படும். உங்கள் அனுபவத்துக்கு ஏற்ப உங்களுக்கு அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கும்.

யோகா விவசாயிகளின் சமூகத்தில் உண்டான ஒன்று. இதன் சின்னங்கள் பூ, பாம்பு போன்றவை. புத்தர் குண்டலினியைப் பற்றி பேசியதில்லை. அப்படிப் பேசி இருந்தாலும் பாம்புச்சக்தி என்று குறிப்பிட்டிருக்கமாட்டார் மகாவீரரும் அப்படிச் சொல்லி

யிருக்கமாட்டார். அவர்கள் அரச பரம்பரையில் வந்தவர்கள். அவர்கள் வேறு சின்னங்களைத் தேர்ந்தெடுத்திருப்பார்கள்.

அரண்மனையில் பாம்புக்கு இடமில்லை. விவசாயியின் வாழ்க்கையில் பாம்பு தினமும் வரும். அது கடித்தால் மரணம் தான் என்ற பயமும் இருந்ததால் அதைப் பற்றிய உணர்வு அதிகம் இருந்தது. புத்தருக்கும் மகாவீரருக்கும் இது ஒரு மெய்ம்மையாய் இருந்ததில்லை.

புத்தர் பாம்பு என்னும் சொல்லைப் பயன்படுத்தவில்லை. அவர் மலர்களைப் பற்றிப் பேசினார். அவருக்கு பூக்களைப் பற்றி நன்றாகத் தெரியும். மற்றவர்களைவிட நன்றாகத் தெரியும். ஆனால் அவர் உயிருள்ள பூக்களை மட்டுமே அறிவார். கௌதமரின் கண்களுக்கு வாடிய பூ எதுவும் பட்டுவிடக்கூடாது என்று தோட்டக்காரர்களுக்கு புத்தரின் தந்தையான மன்னர் கட்டளை யிட்டிருந்தார். ஆகவே தோட்டக்காரர்கள் இரவோடு இரவாக வாடிய பூக்களையும் இலைகளையும் அப்புறப்படுத்தி விடுவார்கள். காலையில் அப்போது மலரும் பூக்களை மட்டும் கௌதமர் பார்த்தார்.

ஆகவே அவருக்கு ''மலர்தல்'' என்பது நம்மைவிட அழகான மெய்ம்மையாய் இருந்தது. பிறகு அவர் ஞானமடைந்தபோது அதை மலர்கள் விரிவதைப் போன்றதாகச் சொன்னார். மெய்ம்மை ஒன்றாக இருக்க புத்தர் தன்னிடம் இருந்து பிறந்த சாயல் வடிவம் ஒன்றால் அதை விளக்கினார்.

சாயல் வடிவங்கள் (metaphors) பொய்யல்ல. இவை கவிதையளவாய் இருப்பதில்லை. அவை உங்கள் இயல்பை ஒத்திருக்கின்றன. நீங்கள் அவற்றுக்குச் சொந்தமானவர்கள்; அவை உங்களுக்குச் சொந்தமானவை. சின்னங்களை மறுப்பதால் தீங்கு விளைந்துள்ளது. நீங்கள் பொருள்வயப்படாததை எல்லாம் மறுத்தபடியே இருந்ததால் சின்னங்களும், சடங்குகளும் பழிவாங்கி விட்டன. அவை மீண்டும் வந்து தம் ஆதிக்கத்தை நிலைநாட்டி

விட்டன. அவை உங்கள் ஆடைகளில், கோயில்களில், கவிதை களில், உங்கள் செயல்களில் வந்து தங்கிவிட்டன. சின்னங்கள் எப்போதும் திரும்பி வந்துவிடுகின்றன; பழி வாங்கிவிடுகின்றன. அவற்றை மறுக்க முடியாது. ஏனென்றால் அவை உங்கள் இயல் குணத்தைச் சேர்ந்தவை.

மனித மனதால் சுத்தத் தனித்தன்மைவயமாக சிந்திக்க முடியாது. மெய்ம்மையை சுத்தமான கணித ரீதியில் கருத முடியாது. அதை சின்னங்களாகவே எண்ணிப் பார்க்க முடியும். மனித குணத்திற்கு சின்னங்களின் தொடர்பு அடிப்படையாய் உள்ளது. மனித மனம்தான் சின்னங்களை உண்டாக்குகிறது; மிருகங்களால் முடியாது.

சின்னம் என்பது ஓர் உயிருள்ள படம். உங்களுக்கு உள்ளே ஏதாவது நிகழும்போது வெளியே அதைப் பற்றிய சின்னங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது. எதையாவது உணரத் தொடங்கியதும் தானாகவே சின்னம் வந்துவிடுகிறது; அத்தருணமே அந்த சக்தி அச்சின்னத்தின் உருவத்தைப் பெறுகிறது. இப்படித்தான் குண்டலினி பாம்பு போலாயிற்று; அது பாம்பாகியது; உங்களால் அதை உணர முடிகிறது; பார்க்க முடிகிறது. உயிருள்ள பாம்பைவிட இது அதிக உயிருடன் இருக்கிறது. உங்கள் சிந்தனைக்கு உட்படாத ஒன்றை (abstraction) பார்க்க முடிகிறது என்பதால் குண்டலினியைப் பாம்பாகப் பார்க்க முடிகிறது.

நாம் இப்படித்தான் கடவுளுக்கு உருவங்களைக் கொடுத்தோம்; சிந்தனைக்கு உட்படாத கடவுள் நமக்கு அர்த்தமற்றவராகி விடுவதால் அவர் கணிதவயமான கருத்தாகிவிடுவதால் சின்னங் களாக, உருவங்களாக அவரைப் பார்க்கிறோம். கடவுள் என்பது ஒரு சொல். சொல் ஒரு சின்னம். கடவுள் என்பது ஒரு சின்னம். உண்மையில் கடவுள் அல்ல. ஆனால் அதைப் பயன்படுத்தித் தான் ஆகவேண்டும். இதுவே முரண்பாடாகும்; உண்மையானதுமல்ல; கற்பனையானதுமல்ல; தேவையானது; மெய்யானது. இப்படிப் பட்டதைக் குறிக்கும் சின்னத்தை நீங்கள் கடந்து செல்ல

வேண்டும். இச்சின்னத்தைக் கடந்து அப்பால் என்ன இருக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆனால் மனதால் கடந்த ஒன்றைப்பற்றிக் கருத முடியாது. ஆனால் மனம் ஒன்றுதான் இதற்கான சாதனமாக உங்களிடம் இருக்கிறது. இதை வைத்துத்தான் எல்லாக் கருத்துக்களையும் உருவாக்க வேண்டியுள்ளது. ஆகவே சின்னத்தை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள். இது உண்மையாகிவிடுகிறது. மற்றொருவருக்கு வேறொரு சின்னம் உண்மையாகிவிடுகிறது. இதனால் எதிர்ப்பு ஏற்படுகிறது; கருத்து வேற்றுமை உண்டாகிறது. ஒவ்வொருவருக்கும் தத்தம் சின்னம் உணர்வுப்பூர்வமானதாகும். ஆனால் நாம் பருவுருவவய மெய்ம்மைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் தருகிறோம். நமக்கு உண்மையாய் இல்லாவிட்டால் அது உண்மை அல்ல.

நம்மால், ''இந்த டேப்ரெக்கார்டர்'' உண்மையானது என்று சொல்ல முடியும். ஏனென்றால் இது நமக்கெல்லோருக்கும் உண்மை யானது. இது பொருள்வய மெய்ம்மையுடையது. ஆனால் யோகா தன்மைவய (subjective) மெய்ம்மையைப் பொறுத்தது. தன்மைவய மெய்ம்மை பொருள்வய மெய்ம்மையைப்போல் (objective) அவ்வளவு உண்மையானதாய் இல்லை. ஆனாலும் அதுவும் அதன்படியான ஓர் உண்மைதான்.

பொருள்வயமானதை அதிகமாய் விரும்புவது சரியல்ல. தன்மைவய மெய்ம்மை பொருள்வய மெய்ம்மையைப்போல் உண்மையானதே. ஆனால் அதைப்பற்றி நினைக்க ஆரம்பித்த உடனே அதற்கு நீங்கள் உங்களுக்குப் பிடித்த நறுமணத்தைக் கொடுத்து விடுகிறீர்கள். உங்களுக்குப் பிடித்த பெயர் ஒன்றைக் கொடுத்து விடுகிறீர்கள். உங்களுக்குப் பிடித்த சாயல் உருவத்தைக் (metaphor) கொடுத்துவிடுகிறீர்கள். இவ்வாறு உருவாகும் கருத்து தனித்தன்மை வாய்ந்ததாய் இருக்கத்தான் செய்யும்: ஒரே பொருளை இருவர் அனுபவித்தாலும் அவர்களுடைய கருத்து வேறுபட்டதாய் இருக்கும். பாம்புச் சின்னம் பாம்பிலிருந்து

வந்ததானாலும் இருவர் தனித்தனியாய் பாம்புச் சின்னத்தை உருவாக்கியிருந்தால் அவை வேறுபட்டதாய் இருக்கும்.

குண்டலினி - பாம்பு வேகமாக நகர்ந்து செல்வதைப்போல் உணரப்படும் என்னும் இச்சாயல் - உரு ஒரு சின்னம் போன்ற தானாலும் இது உண்மையுடன் தொடர்புடையதேயாகும். அதே நெளிவு, அதே அசைவு, சலனம் - பாம்பு போலவே உள்ளது - விசையுடன் உள்ளது - தங்கம் போன்ற மிளிர்வு - இதெல்லாம் பாம்பின் சின்னத்துடன் தொடர்புடையதாய் இருக்கிறது. ஆகவே இச்சின்னம் உங்களுக்கு ஏற்புடையதானால் அது போதும்.

ஆனால் உங்களுக்கு ஏற்றவாறு இருப்பது இன்னொரு வருக்கும் ஏற்றதாய் இருக்குமென்று நினைக்கக்கூடாது; ஆகவே இதைப் புரிந்து கொண்டால் கருத்து வேற்றுமை ஏற்படாது. இச்சின்னம் உங்களுக்கு சரியாகவும் அடுத்தவருக்கு சரியில்லாததாகவும் அமைந்துவிடும். இதனால் உங்களுக்கு ஏற்படும் திருப்தி மற்றவருக்கு ஏற்படாது. ஆகவே உங்களுக்கு ஏற்பட்ட உணர்வு மற்றவருக்கு ஏற்படும் என்று சொல்ல வேண்டாம்.

கருத்து வேற்றுமைகள் சின்னங்களால்தான் ஏற்படுகின்றன. முகம்மது நபியின் சின்னமும் புத்தரின் சின்னமும் எப்படி ஒன்றாக இருக்க முடியும்? இருவரின் சூழ்நிலைகளும் வேறுபட்டிருந்தன. உங்களுடைய தனித்தன்மையுடன் தொடர்பில்லாத எந்த ஒரு சின்னமும், கடவுள் என்ற வார்த்தையும் அப்படிப்பட்ட சின்னமானால் அதுவும் கூட - உங்களுக்குச் சுமையாகத்தான் இருக்கும்; சுகம் தராது.

முகம்மது கடவுளை பரிவன்பு (compassion) என்ற கருத்துடைய வார்த்தையால் அழைக்கமாட்டார். அவர் வாழ்ந்த சூழ்நிலையில் பரிவன்புக்கு இடமில்லாதிருந்தது. அவரைச் சுற்றி எங்கும் அபாயம், மிரட்சி, இடையூறுகள் இதைத்தான் காணும்படி இருந்தது. ஆகவே கடவுளை அவர் வேறு விதமாகத்தான் கருதினார். ஒரு நாட்டில் இருந்து பிற நாட்டினுள் நுழைந்து கொல்லுவது, வெல்லுவது என்று இப்படி இருக்கும்போது முகம்மது தன் கடவுளை இளகிய மனதுடையவராய் எப்படிக் கருத முடியும்.

இது உண்மைக்குப் புறம்பானதாக இருக்குமே. ஆகவே அவரவர் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ற கருத்துதான் சரி எனக் கொள்ளப்படும்.

இந்துக்களின் அந்நாளைய சூழ்நிலையில் இயற்கை அழகாக இருந்தது; மண் வளமாக இருந்தது. சமூகம் மண்ணில் வேர் விட்டுத் தழைத்திருந்தது. கங்கையைப்போல் ஒரே சீராக மெல்ல நகர்ந்தவாறு வாழ்க்கை நடந்து வந்தது. இதில் ஆபத்தோ கொடூரமோ காணப்படவில்லை. ஆகவே இந்துக்கள் கடவுளை ஒரு புல்லாங்குழல் வாசிக்கும், நடனமாடும் உருவம் கொண்டவராகக் கருதினர். இது அச்சமூகத்தின் அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட உருவமாய் அமைந்துள்ளது.

தன்மைவயமான எல்லாவற்றையும் நாம் நம் மனதுக்கு ஏற்றபடி விளங்க வைத்தாலும் நாம் அதற்குக் கொடுக்கும் பெயர், சின்னம் எதுவானாலும் அது பொய்யாகாது. நமக்கு அது உண்மையாகவே இருக்கும். ஆகவே ஒருவர் தன் சின்னத்தை ஆதரித்துப் போற்றிக் காப்பாற்றலாமே தவிர அதை மற்றவர் மேல் கட்டாயப்படுத்தித் திணிக்கவோ சுமத்தவோ கூடாது. ''மற்ற யாருக்கும் இது சரியெனத் தோன்றாவிட்டாலும், இது எனக்குப் பிடித்துள்ளது; இது என் இயல்புக்கு ஏற்றதாய் உள்ளது. கடவுள் எனக்கு இப்படித்தான் தோன்றுகிறார்; மற்றவர்களுக்கு எப்படியோ எனக்குத் தெரியாது'' என்று நாம் கூறவேண்டும்.

ஆகவே பலவகையான முறையில் இத்தகைய விஷயங்கள் விளக்கப்படுகின்றன. . தன்மைவயமான, மனவயமான, என்று நான் கூறும்போது இது வெறும் பெயர்தான் என்று கூறவில்லை. இது வெறும் பெயர் அல்ல; உங்களுக்கு இது ஒரு மெய்ம்மை. இது உங்களுக்கு இப்படித் தோன்றியுள்ளது; வேறு எப்படியும் தோன்றாது. நாம் பொருள்வயமான மற்றும் முன்னிலைவயமான தெல்லாம் மெய்ம்மை என்று நினைத்து கலக்கமடைந்துவிடாமல் இருந்தால், எல்லாம் தெளிவாகிவிடும். இரண்டையும் ஒன்றென நினைத்துக் குழப்பமடைந்துவிட்டால் எந்த விஷயத்தையும் புரிந்து கொள்வது கடினமாகிவிடும்.

அத்தியாயம் 7

ஞான விழிப்புணர்வு : முடிவில்லா ஆரம்பம்



யானம் தன்னுள்ளே செல்லும் பயணமாகும். இப்பயணம் முடிவற்றது. ஒருவிதத்தில் இது வாயிற் கதவு ஒன்று தொடர்ந்து மேன்மேலும் விரிந்து திறந்து கொண்டே போனால் எப்படியிருக்குமோ அப்படி யுள்ளது. முடிவில் இந்த வாயிற்கதவே அகண்டமாகிவிடும் வரை இது இப்படியே நிகழ்ந்தவாறுள்ளது. தியானம் மலர்கிறது; இந்த மலர்தலே அகண்டமாகிவிடும் வரை மலர்ந்து விரிந்து கொண்டே போகிறது. பயணம் முடிவிலாதது; இது ஆரம்பிக்கிறது; ஆனால் முடிவதே இல்லை.

ஞானவிழிப்பில் படிநிலைகள் இல்லை. ஞானவிழிப்பு ஏற்பட்டதுமே அது அங்கு உள்ளது. இது உணர்வின் பெருங் கடலினுள் குதித்துவிட்டதுபோல் ஆகும். நீங்கள் குதித்து விட்டீர்கள்; நீங்கள் அதனுடன் ஒன்றாகிவிட்டீர்கள்; கடலினுள் விழுந்த ஒரு சொட்டுநீர் கடலுடன் ஒன்று சேர்ந்துவிட்டது. ஆனால்,

இதனால் நீங்கள் முழுக்கடலையும் தெரிந்து கொண்டதாக அர்த்தமாகாது.

இத்தருணம் முழுமையானது: அகங்காரம், ஆணவம் விழுந்துவிட்ட அத்தருணம், நான் என்னும் மனம் இல்லாது போய்விட்ட அத்தருணம் முழுமையானது; இது முடிவு பெற்ற ஒன்று. உங்களைப் பொறுத்தவரையில் அது சீர்மை வாய்ந்தது. கடலைப் பொறுத்தவரை, தெய்வீகத்தைப் பொறுத்தவரை அது ஒரு ஆரம்பமே; அதற்கு முடிவே இருக்காது.

நினைவிலிருக்க வேண்டிய ஒன்று: மடமைக்கு ஆரம்பமே இல்லை; ஆனால் அதற்கு முடிவு உண்டு. உங்கள் மடமையின் பிறப்பிடத்தை உங்களால் தெரிந்துகொள்ள முடியாது; மடமை இருப்பது மட்டும் தெரிகிறது. எப்போதுமே நீங்கள் அதில் மூழ்கி இருப்பது தெரிகிறது; எப்போதிலிருந்து என்பது தெரியாது; இதற்கு ஆரம்பமே இல்லை. மடமைக்கு ஆரம்பமில்லை என்றாலும் இது முடிவடையக் கூடிய ஒன்று. ஞானவிழிப்புக்கு ஆரம்பம் ஒன்று உண்டு; ஆனால் அதற்கு முடிவு கிடையாது. இவை இரண்டுமே ஒன்றாகிவிடுகின்றன; இவை இரண்டும் ஒன்றே. ஞானவிழிப்பின் ஆரம்பமும் மடமையின் முடிவும் ஒன்றுதான். அவை இரண்டும் ஒரே புள்ளியில்தான் நிகழ்கின்றன. இப்புள்ளி இரண்டு முகங்களைக் கொண்ட ஒரு ஆபத்தான புள்ளி. ஒரு முகம் ஆரம்பமற்ற மடமையை நோக்கியவாறும் இன்னொரு முகம் முடிவற்ற ஞானவிழிப்பின் ஆரம்பத்தை நோக்கியவாறும் இருக்கும்.

ஆகவே நீங்கள் ஞானவிழிப்பு அடைகிறீர்கள். ஆனாலும் அதை நீங்கள் எப்போதுமே போய்ச் சேருவதில்லை; நீங்கள் அதனை வந்தடைகிறீர்கள்; அதனுள் விழுந்துவிடுகிறீர்கள்; அதனுடன் சேர்ந்து ஒன்றாகிவிடுகிறீர்கள்; ஆனாலும் அறியப்படாத மிகப்பெரிய ஒன்று எஞ்சி நிற்கிறது. இதுவே இதன் அழகு; இதுவே இதன் மர்மம்.

ஞானவிழிப்பில் எல்லாமே தெரிந்துவிட்டிருக்குமானால் அதில் மர்மம் இருக்காது. எல்லாம் தெரிந்துவிட்டால் மொத்தமுமே அழகற்றதாகிவிடும். பிறகு மர்மம் ஏதுமிருக்காது. எல்லாமே உயிரிழந்துவிடும். ஆகவே ஞானவிழிப்பு என்பது இவ்வாறான ''அறிதல்'' அல்ல; இது தற்கொலைக்குச் சமமான ''அறிதல்'' அல்ல. இது இன்னும் அதிகமான மர்மத்துக்குள் செல்லும் வழியை ''அறிதல்'' என்று பொருள்படும்படி கூறுவதாகும். ''அறிதல்'' என்றதும் உங்களுக்கு அந்த மர்மம் உள்ளது தெரியும் என்பதாகும்; இது நீங்கள் மர்மத்தை உணர்ந்துள்ளதைக் காட்டும். உங்களுக்கு மர்மமான புதிரின் விடை தெரிந்துவிட்டது என்பதாகாது. இது கணக்கு ஒன்றுக்கு விடை கண்டுபிடிப்பதுபோல ஆகாது. ஞானவிழிப்பின் ''அறிதல்'' அந்த மர்மம் முடிவானதாகிவிட்ட இடத்தை நீங்கள் அடைந்து விட்டீர்கள் என்று பொருள்படும். இதுதான் முடிவான மர்மம் என்று அறிந்து கொண்டீர்கள். உங்களுக்கு இதுவரை இப்படி ஒரு மர்மம் உள்ளதெனத் தெரியும்; ஆனால் இப்போது இந்த மர்மம் என்னவென்று அறிய முடியாத அளவுக்கு மர்மமானது என்பதையும் அதை என்றுமே விளக்க முடியாது என்பதையும் உணர்ந்துவிட்டீர்கள். உங்கள் மூளையின் சாமர்த்தியத்தின்மேல் வைத்திருந்த நம்பிக்கை மறைந்துவிட்டது.

இது உங்களை அவல நிலைக்குள் தள்ளிவிடும்படியான நம்பிக்கையின்மையல்ல; இது அந்த மர்மத்தின் இயல் தன்மையைப் புரிந்து கொண்டதால் ஏற்படும் ஒரு நிலையாகும். இந்த மர்மம் விடை காணவொண்ணாதது. இதற்கு விடைகாண நினைப்பதே அபத்தமானது. மூளையின் சாமர்த்தியத்தை உபயோகித்து விடை காண நினைப்பது அர்த்தமற்றது. உங்கள் சிந்தனைச் சக்தியின் எல்லைக்கு வந்துவிட்டீர்கள். இனி சிந்தனைக்கு எந்த வேலையும் இல்லை; அறிதல் ஆரம்பமாகிறது.

இது அறிவியலின் அறிதலுக்கு மிகவும் வேறுபட்டது. அறிவியல் என்றதுமே அதில் அறிதல் தொக்கி நிற்கிறது. ஆனால்

இந்த வகை அறிதல் இயற்கையின் மர்மத்தை - புதிர்களை - விளக்குவதாகும். ஆன்மீகவய அறிதல் இதற்கு மாறான பொருளுடையது. இது மெய்ம்மையை விளக்குவது அல்ல. இதன்படி இதுவரை தெளிவாகத் தெரிந்தவை எல்லாம் மீண்டும் மர்மங்களாகிவிடுகின்றன. உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரிந்திருந்த சாதாரண விஷயங்கள்கூட இப்போது மர்மங்களாகிவிட்டன. இப்போது வாயிற்கதவுகூட காணாமற் போய்விடுகிறது. எல்லாமே வாயிற்கதவு அற்றுப்போய்விடுகிறது. முடிவில்லாததாய், விடை காண முடியாததாய்ப் போய்விடுகிறது.

அறிதல் என்னும் கருத்தை இப்படி உருவாக்க வேண்டும் : இது உய்விருப்பின் தனிப்பட்ட மர்மத்தில் பங்கு கொள்வதாகவும்; வாழ்வியலின் மர்மத்தை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வதாகவும் இருக்க வேண்டும். இனி மூளை சம்பந்தப்பட்ட அறிவு எனப்படும் கொள்கைக்கு இடமிருக்காது. உங்கள் மூளையைக் கொண்டல்லாது உங்கள் முழுமையைக் கொண்டு, இத்தருணத்தில், மர்மத்தினை நீங்கள் நேருக்குநேர் சந்திக்கிறீர்கள். இப்போது நீங்கள் இதை பலவற்றில் உணருகிறீர்கள் - உங்கள் கண்களில், உடலில், கைகளில், இதயத்தில் உணருகிறீர்கள். உங்களுடைய ஆட்தன்மையின் முழுமையும் முழு மர்மத்தைத் தொடுகிறது.

இது ஒரு ஆரம்பமே. ஆனால் இதற்கு முடிவே கிடையாது. ஏனென்றால் இதன் முடிவு வரவேண்டுமானால் இதைத் தெளிவாக விளக்க வேண்டிவரும். இது முடியாது. இதுவே ஞானவிழிப்பின் ஆரம்பம், இதற்கு முடிவில்லை. மடமையின் முடிவை உங்களால் நினைத்துப் பார்க்க முடியும். ஆனால் ஞானவிழிப்புணர்வு பெற்ற மனநிலைக்கு முடிவில்லை; அடித்தளமில்லாத பேராழத்தினுள் குதித்துவிட்டீர்கள்.

இக்கருத்து பல வழிகளில் உருவாகலாம். குண்டலினியின் வழியில் இந்த மனநிலையை அடைந்தால் இது முடிவிலா மலர்ச்சியாய் இருக்கும். சஹஸ்ராரத்தில் ஆயிரம் இதழ்கள்

இருப்பதாகக் கூறும்போது இது எண்ணிமாளாத நிலையைக் குறிக்கும் ஒரு சின்னமாகும்; இது குண்டலினி மலர்வதில் எண்ணிக்கையில் அடங்காத அத்தனை இதழ்கள் விரிந்து பெருகிய வண்ணம் இருப்பதைக் குறிக்கும். ஆகவே உங்களால் ஆரம்பத்தில் திறப்பதை அறிய முடியும்; ஆனால் மலர்ச்சியின் முடிவான நிலை என்று ஒன்றை அறிய முடியாது; ஏனென்றால் இதற்கு எல்லையே இல்லை. இந்த புள்ளியை குண்டலினி மூலமாக வந்தடையலாம்; அல்லது வேறுபல வழிகளிலும் வந்து சேரலாம். குண்டலினி இன்றியமையாத ஒன்றல்ல.

பிற வழிகளில் வருவோரும் இப்புள்ளியைத்தான் வந்தடை கிறார்கள். ஆனால் இதற்கு அவர்கள் வேறு பெயர் வைத்திருப் பார்கள்; சின்னமும் மாறுபட்டிருக்கும். நடப்பது என்ன என்று சரியாக விவரிக்க முடியாது என்பதாலும் அப்படி விவரித்தாலும் அது நடந்ததை சரியாக விவரிக்காது என்பதாலும் வெவ்வேறு விதமான கருத்துக்கள் வளர்ந்துள்ளன. விவரங்கள் சாயல் வடிவங்களாகவே இருக்கும். இங்கு பூ ஒன்றும் இருக்காது என்றாலும் இதை பூவின் மலர்ச்சி போலிருக்கும் என்று கூறுவீர்கள். ஆனால் அந்த உணர்வு உங்களுக்கு நீங்களே ஒரு பூவாய் இருந்து விரிவதுபோல் இருக்கலாம். அப்போது உங்களுக்கு அந்த உணர்ச்சி மலர்வது போலவே இருக்கிறது. ஆனால் வேறு ஒருவர் இதை வேறுவிதமாகக் கூறலாம். ''இத ஒரு கதவு திறப்பது போல் இருந்தது'' என்று கூறலாம். அவருக்கு இது முடிவிலா ஒன்றினுள் மேன்மேலும் திறந்து கொண்டே போகும் ஒரு கதவுபோல் இருந்திருக்கலாம். 'இதுவே இன்னும் பலவாறு கூறப்படலாம்.

தந்த்ரா பாலுறவு சம்பந்தப்பட்ட சின்னங்களைப் பயன்படுத்து கிறது; ''இது ஒரு கூடுதல், ஒன்று சேர்தல், முடிவில்லாத சேர்க்கை''. தந்த்ரா இதை ''மைத்துனம், உடலுறவு'', என்று சொன்னால் அதற்கு அர்த்தம்: முடிவிலா ஒன்றுடன் ஒரு தனிநபர் ஒன்றிணைவது - முடிவிலாத, நிரந்தரமான சேர்க்கை என்பதாகும். இக்கருத்தும்

ஒரு சாயல் உருவமே. இது ஒரு சின்னம் போன்றதேயாகும். வேறு எப்படி இருக்க முடியும்? ஆனால் சின்னத்துக்கு அர்த்தமில்லை என்று நான் கூறவில்லை.

சின்னத்தின் பொருள் உங்கள் ஆட்தன்மையைப் பொறுத்ததே; இது உங்கள் கருத்தே. உங்களுக்கு இதை வேறு விதமாகக் கருதமுடியாது. யார் ஒருவர் பூக்களை விரும்புவதில்லையோ, பூவின் மலர்ச்சியைக் கண்டுவியந்ததில்லையோ, பூக்களைப் பார்த்தும் பார்க்காமல் போய்விடுவாரோ, அவர் இதை பூவின் மலர்ச்சி போன்றது என்று சொல்லமாட்டார். உங்களுக்கு இது பூவின் மலர்ச்சிபோல் இருந்தால் இச்சின்னம் உங்களுக்கு இயற்கையானது; உங்களுடைய ஆட்தன்மையுடன் தொடர்புடையது என்று பொருள்படும்.

கேள்வி : *சகஸ்ராரம் தொடங்கியதும் ஒருவரின் உணர்ச்சி எத்தகையதாய் இருக்கும்?*

சஹஸ்ராரம் திறந்துகொண்ட பிறகு உணர்ச்சி ஏதும் இருக்காது: உள்ளே வெறும் நிசப்தம், சூன்னியம்தான் இருக்கும். முதலில் உணரும்போது இது மிகவும் கூர்ந்தவாறு இருக்கும். இதை அதிகம் உணர உணர இதன் கூர்மை குறைந்துவிடும். நீங்கள் இதனுடன் அதிகமாய் ஒன்றிப்போகப் போக இதன் கூர்மை குறைந்துவிடும். பிறகு ஒரு தருணம் வரும் - அத்தருணத்தில் நீங்கள் இதை உணரவே மாட்டீர்கள்.

புதியதைத்தான் உணர முடியும். விநோதமானதை மட்டுமே உங்களால் உணர முடியும். வித்தியாசத்தை உணர முடியும். எது உங்களுடன் சேர்ந்து ஒன்றாகிவிட்டதோ எது உங்களுக்குத் தெரிந்தவாறு உள்ளதோ அதை நீங்கள் உணரமாட்டீர்கள். நீங்கள் உணராமல் இருப்பது அங்கே இருக்கத்தான் செய்யும்; முன்னைவிட அதிகமாக அது அங்கே இருக்கும். அது மேன்மேலும் அதிக அடர்வுடன் அங்கு இருக்கும்; அதைப் பற்றி உங்கள் உணர்ச்சி

குறைந்து கொண்டே வரும். ஒரு தருணம் வரும்; அப்போது உங்கள் உணர்ச்சி இருக்காது; ''வேறுபட்டதாய்'' உணரும் அந்த உணர்ச்சி இருக்காது.

முதன்முதலாக சஹஸ்ராரத்தின் மலர்ச்சி வரும்போது அது உங்களுடன் சம்பந்தப்பட்டதாய் இருக்காது; வேறொன்றாய் இருக்கும். அது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒன்றாய் இருக்காது. அது உங்களுள் ஊடுருவிச் சென்றுள்ளது; அல்லது நீங்கள் அதனுள் ஊடுருவிச் சென்றிருக்கிறீர்கள். உங்களுக்கும் அதற்கும் இடையே வெற்றிடம் இருக்கிறது; இந்த இடைவெளி போகப்போக மறைந்துவிடும்; நீங்கள் அதனுடன் ஒன்று சேர்ந்து விடுவீர்கள். இது உங்களுக்கு நிகழ்வதாக இனி நினைக்கமாட்டீர்கள்; அந்த நிகழ்வாகவே மாறிவிடுவீர்கள். அது விரிவடைந்தவாரே இருக்கும்; நீங்கள் அதனுடன் ஒன்றாகிவிடுவீர்கள்.

பிறகு அதை உணர மாட்டீர்கள். அது இருப்பது தெரிந்தாலும் அதை உணர முடியாது. உங்கள் சுவாசத்தை எவ்வளவுக்கு உங்களால் உணர முடியுமோ அவ்வளவுதான் அதை உணர முடியும். உங்கள் சுவாசத்தில் ஏதாவது மாற்றம் நிகழ்ந்தாலொழிய அதை உங்களால் உணர முடிவதில்லை. உங்களால் உங்கள் உடலைக்கூட அதில் நோய்வந்த பிறகுதான் உணர முடிகிறது. ஆரோக்கியமான நிலையில் இருக்கும் உடம்பை நீங்கள் உணருவதில்லை. உடல் உங்களுக்கு இருக்கிறது; அவ்வளவுதான். உண்மையில் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமாய் இருக்கும்போது அதிக உயிருடன் இருக்கிறது. ஆனால் அதை நீங்கள் உணருவதில்லை. நீங்கள் அதனுடன் ஒன்றாகிவிட்டிருப்பதால் அதை உணரத் தேவை இருப்பதில்லை.

கேள்வி : *சஹஸ்ராரம் திறந்துவிட்ட பிறகு ஆழ்ந்த தியானத்தின் ஆன்மவயக் காட்சிகளுக்கும் மற்ற வெளிப்பாடுகளுக்கும் என்ன நிகழ்கிறது?*

இவையெல்லாம் விழுந்துவிடும். எல்லாப் படங்களும், காட்சிகளும், எல்லாமே விழுந்துவிடும். ஏனென்றால் இவை ஆரம்பத்தில்தான் வருகின்றன. இவை நல்ல அறிகுறிகளே; ஆனால் இவை விழுந்து மறைந்துபோகும்.

சஹஸ்ராரம் திறப்பதற்குமுன் பல காட்சிகள் உங்களுக்கு வரும். இவை பொய்யானவை அல்ல; காட்சிகள் மெய்யானவை; சஹஸ்ராரம் திறந்துவிட்டபின் காட்சிகள் இருக்காது. இந்த ''மலர்ச்சி அனுபவம்'' மனதின் பரசிகர அனுபவமாகும் (peak experience); இது மனதின் கடைசி அனுபவமாகும்; அதன் பிறகு மனம் என்பதே இருக்காது.

அதற்குமுன் நடப்பதெல்லாம் மனதுக்கு நடப்பவை; நீங்கள் மனதைக் கடந்துவிட்ட உடனே ஒன்றுமே இருக்காது. மனம் இல்லாதுபோன பிறகு வெளிப்படையான மனவயமான மேம்படும் மாற்றங்களோ, முத்திரைகளோ, காட்சிகளோ, பூக்களோ, பாம்பு களோ ஒன்றுமே இருக்காது; எதுவுமே இருக்காது. ஏனென்றால், மனம் கடக்கப்பட்ட நிலையில் சாயல் வடிவம் (metaphor) ஏதும் கிடையாது. மனதுக்கப்பால் உள்ள மெய்ம்மை மிகத் தூய்மை யானதால் அதற்கு வேறாக ஒன்றும் இருக்க முடியாது; மனதுக்கப்பால் மெய்ம்மை முழுமைமிக்கதாய் உள்ளதால் அதை அனுபவிப்பவர், அனுபவிக்கப்படுவது என்று பிரிக்க முடியாது.

மனதின் உள்ளே எல்லாமே இரண்டிரண்டாகப் பிரிந்து விட்டிருக்கும். நீங்கள் எதையோ அனுபவிப்பீர்கள்; அதற்கு எந்தப் பெயரை வேண்டுமானாலும் வையுங்கள். பெயர் முக்கியமானதல்ல அனுபவிப்பவர், அனுபவிக்கப்படுவது, அறிபவன், அறியப்படுவது ஆகிய இரண்டுக்குமிடையே உள்ள பிளவு அப்படியே இருக்கும். இந்த துவைத நிலை அங்கு அப்படியே இருக்கும்.

இப்படிப்பட்ட காட்சிகள் நல்ல அறிகுறிகளே! ஏனென்றால் இவை கடைசி நிலைகளில் மட்டுமே வரும். இவை மனம் விழுந்துவிடும் தருவாயில்தான் வரும். மனம் மாயும் தருவாயில் தான் வரும். குறிப்பிட்ட முத்திரைகளும் காட்சிகளும் சின்னங்களே; மனதின் மரணத்தை அறிவிக்கும் அறிகுறிகளே; மனம் இறந்தபின் ஒன்றுமே மிச்சமாக இருக்காது. அல்லது, எல்லாமே எஞ்சியபடி இருக்கும்; ஆனால் அனுபவிப்பவர், அனுபவிக்கப்படுவது ஆகிய இரண்டுக்கும் இடையே இருந்த பிளவுகள் அங்கே இருக்காது.

முத்திரைகளும், காட்சிகளும் - முக்கியமாகக் காட்சிகள் - அனுபவங்களே ஆகும். இவை குறிப்பிட்ட நிலைகளைக் காட்டும். ''நான் கனவு கண்டு கொண்டிருந்தேன்'', என்று நீங்கள் கூறுவது போலாகும். நீங்கள் அப்போது தூங்கிக் கொண்டிருந் தீர்கள் என்பதை யூகிக்கலாம். ஏனென்றால் கனவு தூக்கத்தைக் காட்டும். ''நான் பகற்கனவு கண்டு கொண்டிருந்தேன்'' என்று நீங்கள் சொன்னால் அப்போதும்கூட நீங்கள் ஒரு சிறிதளவான தூக்க நிலையில் இருந்ததைக் காட்டும். மனம், அதாவது, மெய்யுணர்வுவய மனம் தூங்கியதும் தான் கனவு வரும். கனவு தூக்க நிலையைக் காட்டுவதுபோல், முத்திரைகளும், காட்சி களும் குறிப்பிட்ட நிலைகளைக் காட்டும்.

நீங்கள் சில உருவங்களைப் பற்றிய காட்சிகளைக் காண்பீர்கள் - உங்களால் இவற்றை அடையாளம் கண்டுகொள்ள முடியும் - ஆனால் இந்த உருவங்களும் நபருக்கு நபர் மாறும். சிவனின் உருவம் கிறித்துவருக்கு வராது. ஆனால் அவருக்கு இயேசுவின் உருவம் வரும். அது அவருக்கு கடைசி காட்சியாய் இருக்கும். அக்காட்சி அவருக்கு மதிப்பு மிக்கதாய் இருக்கும்.

கடைசி காட்சியாகக் காணப்படுவது ஒரு சமயத்தின் மைய உருவமாகிறது. இந்த மைய உருவமே கடைசி காட்சியாய் இருக்கும். ஒரு கிறித்துவருக்கு என்று கூறுவது எந்த ஒருவர் கிறித்துவ மதத்தின் கருத்துக்களிலும் அம்மதத்தின் சின்னங்களிலும் ஊறி வளர்ந்தவரோ, எவர் ஒருவரின் இரத்தத்திலும், எலும்பிலும்

குழந்தைப்பருவம் முதல் கிறித்துவம் ஊறி வந்துள்ளதோ அவருக்கு இயேசு சிலுவையில் அறையப்பட்டுள்ள உருவம் காட்சியாய் வரும். அறிபவர், அனுபவிப்பவர் அங்கு இன்னும் இருக்கிறார்; ஆனால் கடைசி நேரத்தில் காப்பவரான இயேசு அங்கு இருக்கிறார். இது பலமுறை அனுபவிக்கப்பட்டுள்ளது; இதை மறுக்க முடியாது. மனதின் - மாயும் மனதின் - கடைசி தருணத்தில் இயேசு அங்கு இருக்கிறார்.

ஆனால் ஒரு ஜைனருக்கு இயேசு வரமாட்டார்; புத்த மதத்தாருக்கு இயேசு வரமாட்டார். புத்த மதத்தினருக்கு புத்தரின் உருவம் வரும். சஹஸ்ராரம் திறந்த உடனே புத்தர் அங்கு வந்து விட்டிருப்பார். இதனால்தான் புத்தரை ஒரு தாமரை மலரின் மேல் இருப்பதுபோல் கண்டுள்ளனர். உண்மையான புத்தருக்கு அந்தப்பூ வைக்கப்படவில்லை - அவர் காலடியில் அப்பூ இருந்ததில்லை - புத்தரின் சிலைகளில்தான் அப்பூவைக் காணலாம். இச்சிலைகள் எதுவும் புத்தரின் உண்மையான உருவச்சிலைகள் அல்ல. இவை மனதுக்கு கடைசி நேரத்தில் வரும் காட்சியின் மாதிரிகள் ஆகும். மனம் முடிவிலாததினுள் விழும்போது புத்தரை இதுபோல் காண்பதால் - மலரின் மேல் இருப்பதுபோல் காண்பதால் - இந்த உருவமும் அதைப் போலவே செய்யப்பட்டுள்ளது.

இதுபோலவேதான் விஷ்ணுவும் பூவின்மேல் வைக்கப் படுகிறார். இப்பூ சஹஸ்ராரத்தின் சின்னம். இந்து மதத்தினர் சிலரின் மனதில் கடைசி காட்சியில் விஷ்ணு இப்படி இருக்கிறார். புத்தர், இயேசு, விஷ்ணு ஆகிய உருவங்களை யங் (Jung) மூலமாதிரி உருவம் (archetype) என்பார்.

சிந்தனைக்கு உட்படாத எதையும் மனதால் உருவாக்க முடியாது. ஆகவே மெய்ம்மையைப் புரிந்துகொள்ள மனம் செய்யும் கடைசி முயற்சி அதற்கு மிக முக்கியமாய் இருந்து வந்துள்ள சின்னத்தின் உதவியைக் கொண்டு செய்யப்படுவதாய் இருக்கும். மனதின் இந்த சிகர அனுபவமே அதன் கடைசி அனுபவமாக இருக்கும். சிகரமே எப்போதும் முடிவாக இருக்கும்; சிகரம்

என்பது முடிவின் ஆரம்பம் எனப்பொருள்படும். சிகரமே மரணம்; ஆகவே சஹஸ்ராரத்தின் திறப்பே மனதின் சிகர அனுபவமாகும். இதுவே மனதினால் செய்ய முடிந்த எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் சிறந்ததாகவும் அது கடைசியாகச் செய்யக் கூடியதாகவும் இருக்கும். அப்போது, அங்கு, கடைசி உருவம் - மிக ஆழமான, அதி-மைய மூல மாதிரி உருவம் - தோன்றும். அது உண்மை யானதாய் இருக்கும். நான் காட்சி என்று சொன்னதுமே பலர் அதை மறுத்துவிடுவார்கள். அது உண்மையாக இருக்க முடியாது என்று கூறுவார்கள்; ஏனென்றால் காட்சி என்னும் சொல் தோற்ற மயக்க (illusory) வயமானது என்று பொருள்படுவதாக அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் அது மெய்ம்மையைவிட அதிக உண்மையானதாக இருக்கும். உலகமே கூடி வந்து அதை மறுத்தாலும் நீங்கள் அந்த மறுப்புக்கு ஒப்புதல் அளிக்கத் தயாராக இருக்க மாட்டீர்கள். நீங்கள் சொல்வீர்கள்; "இந்த மொத்த உலகத்தையும்விட அது எனக்கு உண்மையானதாக உள்ளது. நான் கண்ட உருவத்தைவிட ஒரு கல் உண்மையானதல்ல. அது எனக்கு மிகச் சீரான உண்மை". ஆனால் அந்த மெய்ம்மையானது தன்மைவயப்பட்டது. அந்த மெய்ம்மைக்கு உங்கள் மனம் வண்ண மளித்துள்ளது. அந்த அனுபவம் உண்மையானது. ஆனால் அந்த சாயல் வடிவம் உங்களால் தரப்பட்ட ஒன்று. ஆகவே கிறித்தவர் ஒருவகையான சாயல் வடிவத்தையும் புத்தமதத்தினர் வேறு ஒன்றையும், இந்துக்கள் மற்றொரு சாயல் வடிவத்தையும் தருவார்கள்.

கேள்வி : சஹஸ்ராரத்தின் திறப்பினால் கடந்து போதல் (transcendence) நிகழுமா?

நிகழாது. கடந்து போதல் அத்திறப்புக்கு அப்பால் உள்ள ஒன்று. ஆனால் ஞானவிழிப்பு என்பதற்கு குறிப்பால் உணரக்கூடிய இரண்டு பண்புக் கூறுகள் (connotations) உள்ளன. முதலாவதாக, இறக்கும் மனம் - முடிவுறும் மனம்; உயிரிழக்க இருக்கும் மனம்;

தன் சிகரத்துக்கு வந்துவிட்ட மனம்; தன் முடிவை எட்டிவிட்ட மனம்; இது ஞான விழிப்பு என்னும் கருத்தை உருவாக்குகிறது. இரண்டாவதாக, தடை ஏற்பட்டுள்ளது. மனம் இத்தடையைக் கடந்து செல்லாது. தன் முடிவு வந்துவிட்டதை மனம் அறியும்; இந்த முடிவுடன் தன் துக்கத்தையும் தன் சுகமின்மையையும் அறியும்; வேற்றுமைகள் முடிவுறுவதையும் அறியும். பிளவுபடுவதும் முடிவுக்கு வந்துவிடும் என்பதையும் மனம் அறியும். அங்கு இருந்த மனப்போராட்டமும் முடிவுறும் என்பதையும் அது அறியும். இதெல்லாம் முடிவுறும். இதையே மனம் ஞானவிழிப்பு என்று கருதும்; ஆனாலும் இப்படிக் கருதுவது மனமேயாகும். ஆகவே இது மனம் உருவாக்கிய ஞானவிழிப்பாகும்.

மனம் போய்விட்ட பிறகு உண்மையான ஞானவிழிப்பு வரும். இப்போது நீங்கள் கடந்து அப்பால் சென்றுவிட்டீர்கள்; ஆனால் அதைப்பற்றி உங்களால் பேச முடியாது. அதைப்பற்றி எதுவும் சொல்ல முடியாது. ஆகவே 'லாவோத் சூ' செல்கிறார், ''சொல்லக்கூடியது எதுவுமே உண்மையாக இருக்காது; சொல்லக்கூடியது எதுவுமே உண்மையாகாது; உண்மை உரைக்க முடியாத ஒன்று. இவ்வளவுதான் சொல்ல முடியும்; இவ்வளவு தான் உண்மை''.

இதுவே மனதின் கடைசி வாக்கு மூலம். இந்த அறிக்கைக்கு பொருள் உண்டு; நிறைய அர்த்தம் உண்டு. ஆனால் இது பரநிலை அறிவு அல்ல; கடந்த தத்துவமல்ல (transcendental). இந்த அர்த்தம் மனதின் எல்லைகளுக்கு உட்பட்டதாகும். இது இன்னும் மனவயப்பட்டதேயாகும்; இது மனதால் உருவாக்கப்பட்ட கருத்தே ஆகும்.

இது ஒரு அகல் விளக்கின் தீக்கொழுந்து போன்றது; அழல் போன்றது; இன்னும் சற்று நேரத்தில் அணைந்துவிடும் ஜுவாலை போன்றது. இருள் கவிந்து வருகிறது; இந்த தீக்கொழுந்து, அழல், அதன் உய்விருப்பின் முடிவுக்கே வந்துவிட்டது. ''இப்போது இருள் வந்துவிட்டது'', என்று சொல்லியவாரே அது மறைந்து

விடுகிறது. இப்போது அங்கு இருள் முழுமையடைந்துவிட்டது. ஆனால் அந்த மறையும் அழலின் கடைசி அறிவிப்பு அந்த அழல் தனக்குத் தெரிந்தபடி சொன்னதாகும். அழல் இருந்ததால் இருள் இன்னும் முழுமை பெறவில்லை. அங்கு ஒளி இருந்தது. இருள் ஒளியால் உருவாக்கப்பட்ட கருத்து போன்றது.

ஒளியால் இருளை உருவாக்க முடியாது; ஒளியால் தன் எல்லைகளையே உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும்; அதற்கப்பால் இருள் இருக்கும். இருள் மேன்மேலும் அருகே வந்தபடி உள்ளது; ஒளி மறைந்துவிடப் போகிறது. அது தன் கடைசி அறிக்கையாக, ''நான் உயிரிழக்கப் போகிறேன்'' என்று சொல்ல முடியும். அங்கு இருள் இருந்தது. இருள் அருகே வந்துகொண்டே இருந்தது. அப்போது ஒளி அதன் கடைசி அறிக்கையை வெளியிட்டவுடன் விழுந்து மாய்ந்தது; இருள் முழுமை பெற்றது. ஆகவே அந்த அறிக்கை உண்மையானது; ஆனால் அதுவே அந்த உண்மையல்ல.

உண்மையான ஒன்றுக்கும் உண்மைக்கும் ஒரு வேற்றுமை உண்டு. உண்மை ஒரு அறிக்கை அல்ல. அழல் போய்விட்டது; இருள் இருக்கிறது; இதுதான் உண்மை. இதில் இந்த அறிக்கை இல்லை. இருள் இருக்கிறது. அறிக்கை உண்மையானது; அது உண்மையல்ல என்று சொல்ல முடியாது. அது உண்மையானது. இருள் வந்து கொண்டிருந்தது, சுற்றிச் சூழ்ந்து கொண்டே வந்தது. ஆனால், இது ஒளியின் அறிக்கை. ஒளி வெளியிட்ட இருளைப் பற்றிய இந்த அறிவிப்பு உண்மையானதாக இருக்கலாம்; ஆனால் அதுவே உண்மை அல்ல.

மனம் இல்லாதபோது, உண்மை அறியப்படுகிறது: மனம் இல்லையெனில் உண்மை இருக்கிறது. மனம் இருக்கும்போது உங்களால் மேலும் சற்று உண்மையாக இருக்க முடியும். ஆனால் உண்மை என்பதாக இருக்க முடியாது. இன்னும் குறைவாக உண்மையல்லாது இருக்க முடியும். ஆனால் அந்த உண்மையே நீங்களல்ல. மனதின் கடைசி அறிவிப்பு மிகக் குறைந்த பட்சமாகவே உண்மையல்லாததாக இருக்கும்; இவ்வளவுதான் சொல்ல முடியும்.

மனம் உருவாக்கக்கூடிய ஞான விழிப்புக்கும் இயல்பான ஞானவிழிப்புக்கும் வித்தியாசம் உண்டு; ஆனால் அது மிகப் பெரியதானது அல்ல. இறக்கும் தருவாயில் உள்ள அழலுக்கு, அது இறப்பதற்கு முன், ஒரு நொடிப்போதும் இல்லை; அதன் பிறகு அந்த அழல் இறந்துவிடுகிறது; உடனுக்குடன் இருள் வந்துவிடுகிறது. இரண்டு நிலைகளுக்கும் இடையே ஒரு நொடிப்போது கூட இல்லை. ஆனால் அவை இரண்டுக்கும் இடையில் உள்ள வேற்றுமை மிகப் பெரிது.

மாய்ந்துகொண்டே வரும் மனம் கடைசி நேரத்தில் காட்சி களைக் காணும் - வந்து கொண்டிருக்கும் அந்த ஒன்றைப் பற்றி காட்சிகள் காணும். ஆனால் இவை சாயல் உருவங்களாலும், படங்களாலும், மூல மாதிரிகளாலும் (arche types) உருவாக்கப் பட்டவையாக இருக்கும். மனதால் வேறுவிதமாக எதையும் உருவாக்க முடியாது; மனம் சின்னங்களில் மட்டுமே பயிற்சி பெற்றுள்ளது. சமயவயச் சின்னங்கள், கலைவயச் சின்னங்கள், அறிவியல்வயச் சின்னங்கள், கணக்கியல்வயச் சின்னங்கள், அழகுக் கலைவயச் சின்னங்கள், எல்லாமே சின்னங்களே. மனம் இவ்வாறே பயிற்சியளிக்கப்பட்டுள்ளது.

கிறித்துவருக்கு இயேசு தெரிவார்; ஆனால் ஒரு கணித நிபுணர் இறக்கும்போது அவரால் ஒரு கணிதம் சம்பந்தப்பட்ட ''ஃபார்முலா''வைத்தான் காண முடியும்; அல்லது அது சூன்னியச் சின்னமாகவோ, முடிவிலாததன் சின்னமாகவோ இருக்கலாம்; ஆனால் அவர் இயேசுவையோ புத்தரையோ காணமாட்டார். பிக்காஸோ இறக்கும்போது வண்ணங்களின் மனவயக் கிறுக்கல் கோலத்தையே காண்பார். அது அவருக்குத் தெய்வீகமானதாய் இருக்கும்; அவர் தெய்வீகத்தை வேறு எந்த வகையிலும் உருவாக்கமாட்டார்.

ஆகவே, மனதின் முடிவே சின்னங்களின் முடிவாகும். மனம் கடைசியாக அதற்குத் தெரிந்த மிக முக்கியமான சின்னத்தைத்

தான் பயன்படுத்திக் கொள்ளும். அதன் பிறகு மனமே அங்கு இருக்காது என்பதால் சின்னங்களும் அங்கு இருக்க மாட்டா.

புத்தரும், மகாவீரரும், சின்னங்களைப் பற்றி பேசாததற்கு இது ஒரு காரணமாகும். இவற்றைப் பற்றிப் பேசுவதில் பயனில்லை; ஏனென்றால் இவை ஞானவிழிப்புக்குக் கீழே உள்ளவை. புத்தர் சின்னங்களைப்பற்றி பேசுவதில்லை என்பதால் அவரிடம் குறிப்பிட்ட பதினொன்று கேள்விகளைக் கேட்க வேண்டாம் என்று சொல்லி விட்டார். ஏனென்றால் இக்கேள்விகளுக்கு தக்க பதில் ஏதும் இல்லை; ஏதாவது ஒரு சாயல் வடிவத்தை வைத்தே பதில் சொல்ல வேண்டியிருக்கும். இவ்வாறு புத்தர் செய்ய மாட்டார்.

புத்தர் சொல்வார் : ''நான் எந்த சாயல் வடிவத்தையும் பயன்படுத்த விரும்பவில்லை. நீங்கள் கேட்டு நான் அதற்கு பதில் சொல்லாவிட்டால் உங்கள் மனதுக்கு நன்றாய் இருக்காது; இது மரியாதையாகாது. ஆகவே இக்கேள்விகளைக் கேட்க வேண்டாம். நான் மரியாதைக்குப் பார்த்து பதில் சொன்னால் அது உண்மையாய் இருக்காது. என்னை சங்கடத்தில் ஆழ்த்தா தீர்கள். உண்மையைப் பொறுத்தவரை என்னால் சின்னம் எதையும் பயன்படுத்த முடியாது. சின்னத்தைக் கொண்டு உண்மை யானதையோ, உண்மை யல்லாததையோ ஓரளவுக்குத்தான் விளக்க முடியும்.

ஆகவே, சாயல் வடிவங்களையோ, எந்த விதமான மனக்காட்சியையோ (vision) பயன்படுத்த விரும்பாத சிலர் இருப்பார்கள். அவர்கள் எல்லாவற்றையும் மறுப்பார்கள்; ஏனென்றால் மனதால் உருவாக்கப்பட்ட உண்மை ஞானவிழிப்பாகாது; இவை இரண்டும் வெவ்வேறு விஷயங்களாகும். மனம் என்னும் கருத்து மனம்போன பிறகே போகும். அப்போது அங்கு ஞானவிழிப்பு வந்துவிட்டிருக்கும்; ஆனால் அதில் மனம் இருக்காது.

ஆகவே ஞானவிழிப்பு பெற்ற ஆட்தன்மையுடைய ஒருவர் மனமின்மை நிலையில் உள்ளவராவார் - ஒரு இல்லா - மனவய ஆட்தன்மையுடையவராவார்; இவர் உயிருடன் இருந்தாலும் எந்த விதமான கருத்துருவும் அவரிடம் இருக்காது; அவர் எதைச் செய்தாலும் அதை சிந்தனையற்ற நிலையில் இருந்தே செய்வார்: அன்பு செய்தாலும், அன்பு இப்படிப்பட்டது என்ற கருத்துடன் அன்பு செய்யமாட்டார். சுவாசிப்பார்; ஆனால் அதில் எந்த விதமான தியானமும் இல்லாமல் சுவாசிப்பார். ஆகவே அவருடைய வாழ்வு தருணத்துக்குத் தருணம் நடப்பதாய் இருக்கும். அவர் வாழ்வு முழுமையுடன் ஒன்றிணைந்தவாறு இருக்கும்; இரண்டுக்கும் இடையில் மனம் இருக்காது. மனம் பிரிவினையை ஏற்படுத்தும். ஆனால் இப்போது அங்கு பிரிவினை இருக்காது.

அத்தியாயம் 8

ஒரு குருவின் தீட்சை : முடிவான செய்முறை



னிதன் தூக்கத்திலிருப்பதுபோல் வாழ்கிறான். மனிதன் தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறான். விழித்துக் கொண்டிருப்பது என்று கூறப்படுவதும்கூட ஒருவித தூக்கமாகவே உள்ளது. தீட்சை - தொடங்கிவைத்தல் (initiation) – என்றால் ஞானவிழிப்புணர்வு பெற்ற (awakened) ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருத்தல் என்று பொருள். ஞானவிழிப்புணர்வு பெற்ற ஒருவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்புடையவராய் இல்லாவிட்டால் உங்களால் தூக்கத்திலிருந்து வெளியே வர முடியாது. ஏனென்றால் மனமானது தான் விழித்துக் கொண்டி ருப்பதாக கனவு காண வல்லதாகும். எனக்கு இனி தூக்கம் என்பதே இல்லை என்று மனதால் கனவு காணமுடியும்.

நான் மனிதன் தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறான் என்று சொல்லும் போது இதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்: நாம் தொடர்ந்து இருபத்து

நான்கு மணிநேரமும் கனவுடன் இருக்கிறோம்; கனவு கண்டு கொண்டே இருக்கிறோம். இரவில் நாம் வெளிஉலகின் தொடர்பு இல்லாமல் இருக்கிறோம்; நமக்குள் கனவு கண்டவாறு இருக்கிறோம்; பகலில் நம் உணர்வுப் புலன்கள் வெளிஉலகுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளன; ஆனால் நமக்குள்ளே கனவு தொடர்கிறது. ஒருநொடிக்கு கண்களை மூடினாலும் உடனே மீண்டும் உங்களால் கனவுகாண முடிகிறது; இப்படி நம்முள்ளே நடைபெற்றவாறே உள்ளது. உங்களுக்கு வெளிவுலகின் உணர்வு இருக்கிறது. ஆனால் அந்த உணர்வில் கனவு காணும் மனம் இல்லாமலில்லை. கனவு காணும் மனதின்மேல் உணர்வு திணிக்கப்பட்டுள்ளது; உள்ளே கனவு தொடர்கிறது. இதனால்தான் நாம் விழித்துக் கொண்டிருப் பதாகக் கூறப்படும்போதுகூட நாம் எது உண்மையோ அதைப் பார்ப்பதில்லை.

எனக்குள் ஒரு கனவு உள்ளபோது நான் உங்களைப் பார்த்தால் நீங்கள் நான் கற்பனை செய்து வெளிப்படுத்தும் ஒரு பொருளாகி விடுவீர்கள். நான் என் கற்பனை வெளிப்பாட்டை - கனவை - உங்கள் மேல் சுமத்துகிறேன். நான் உங்களைப் பற்றி எதைப் புரிந்து கொண்டாலும் அது என் கனவுடன், என் கற்பனை யுடன் கலந்ததாய் இருக்கும். நான் உங்களைக் காதலிக்கும்போது நீங்கள் மிகவும் மாறுபட்டிருக்கிறீர்கள். எனக்கு உங்களைப் பிடிக்க வில்லை என்றால் நீங்கள் முற்றிலும் வேறுவிதமானவராய்த் தெரிகிறீர்கள். நான் என் மனதில் எழும் கனவை வெளிப்படுத்த உதவும் திரையாக நீங்கள் இருப்பதால் உங்கள் நிஜ உருவம் மாற்றப்படுகிறது.

நான் உங்களைக் காதலிக்கும்போது என் கனவு வேறுவிதமாக உள்ளது; ஆகவே நீங்கள் வேறு விதமாகத் தெரிகிறீர்கள். நான் உங்களைக் காதலிக்காதபோது நீங்கள் அதேபோல் தான் இருக்கிறீர்கள் - அதே திரைதான் இருக்கிறது. ஆனால், நான் வெளிப்படுத்துவது வேறு ஒன்றாக உள்ளது. இப்போது நான் உங்களை என்னுடைய வேறு ஒரு கனவை வெளிபடுத்த உதவும்

திரையாகப் பயன்படுத்துகிறேன். மீண்டும் என் கனவு மாறும். நீங்களும் மாறிவிட்டதுபோல் தெரிவீர்கள். நாம் எதையும் உள்ளவாறு அப்படியே பார்ப்பது இல்லை. உள்ளது எதுவானாலும் அதன்மேல் நம் கனவை வெளிப்படுத்திச் சுமத்தி அதை மாற்றிக் காண்கிறோம்.

நான் உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு விதமாய் காட்சியளிக்கிறேன். அவரவர் கனவுகளை வெளிப்படுத்தி என்னைப் பார்க்கிறீர்கள்; நான் அதேபோல்தான் இருக்கிறேன். நானே கனவு கண்டுகொண்டிருந்தால் ஒவ்வொரு தருணமும் என் விளக்கமும் மாறுபட்டவாறே வெளிப்படும்; நான் எனக்கே ஒரே போலல்லாது மாறுபடுவேன். ஆனால் நான் ஞானவிழிப்புணர்வுடன் இருந்தால் மாறுபடாமல் ஒரேபோல் இருப்பேன். ஒருவர் ஞானவிழிப்படைந்து விட்டார் என்பதை அவர் - கடலில் எல்லா இடத்திலும் எப்போதும் ஒரே விதமான உப்புத்தண்ணீர் உள்ளதுபோல் - எப்போதும் மாறாத தன்மையுடையவராய் இருப்பதைக் கொண்டு அறியலாம்; என்று புத்தர் கூறினார்.

கருத்துக்கள், வெளிப்பாடுகள், கொள்கைகள், விளக்கங்கள் என பலவற்றாலான ஒரு திரை உங்களைச் சூழ்ந்தவாறுள்ளது. நீங்கள் உங்கள் மனதில் உள்ளதை எல்லாம் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் ஒரு ''புரொஜக்டர்'' (projector) போல் இருக்கிறீர்கள்; உங்களைச் சூழ்ந்துள்ள முழுமை உங்களுள் ஒரு திரையாய் உள்ளது. அதில் நீங்கள் உங்களுள் இருந்து உங்கள் மனம் வெளியிடுவதையே காண்கிறீர்கள்.

ஹிஜிரா என்ற சூஃபி ஞானியின் கனவில் ஒரு தேவதை தோன்றி எச்சரிக்கை செய்தது. கிணற்று நீரை கூடிய மட்டும் எடுத்துச் சேமித்து வையும். நாளைக் காலையில் ஒரு பேய் அந்த கிணற்றில் விஷத்தைக் கொட்டிவிடும். பிறகு அக்கிணற்று நீரைக் குடிப்போருக்கு பயித்தியம் பிடித்துவிடும்.

ஸூஃபி அதன்படியே முழு இரவும் தண்ணீரை சேந்தி பாத்திரங்களில் ஊற்றி வைத்தார். அதன் பிறகு தேவதை சொன்னதுபோலவே நடந்தது. ஊரார் அனைவருக்கும் பயித்தியம் பிடித்துவிட்டது. ஆனால் யாருக்கும் இப்படி நடந்துள்ளது தெரியவில்லை; இந்த பக்கிரிக்கு மட்டும் தெரியும். அவர் மட்டும் சாதாரணமாக இருந்தார். ஆனால் ஊரார் அவருக்கு மட்டும் பயித்தியம் பிடித்துவிட்டது என்று கூறினார்கள். ஆகவே அவர் தனித்து இருந்துவந்தார்.

இப்படி எத்தனை நாள் இருக்க முடியும்? இவர் சுத்த பயித்தியம் என்றும் இவரை சிறையில் அடைக்க வேண்டும் என்றும் திட்டம் போட்டனர்.

ஒருநாள் காலையில் அவரை மருத்துவமனையிலாவது சிறையிலாவது சேர்க்க வேண்டும் என்று அவரைப் பிடிக்க வந்தார்கள். எப்படியும் அவரை சுயேச்சையாக இருக்கவிடக் கூடாது; அவர்களுக்கு அவர் பேசுவதும் செய்வதும் எல்லாம் பித்தன் செய்வதுபோல் இருந்தது.

அவர் ஜனங்களுக்கு நினைவுபடுத்திப் பார்த்தார். ஆனால் அவர்களுக்கு எதுவும் புரியவில்லை. அவர்கள் அவர் வீட்டைச் சூழ்ந்து கொண்டார்கள். பக்கிரி சொன்னார்: ''ஒரு நிமிடம் அவகாசம் கொடுங்கள்'', ''நான் என்னைக் குணப்படுத்திக் கொள்கிறேன்''. அவர் கிணற்றுக்கு ஓடிச் சென்று அதன் தண்ணீரைக் குடித்தார். உடனே அவர் குணமாகிவிட்டார்! ஊரார் அவரை மெச்சினார்கள். உண்மையில் அவரும் இப்போது ஊராரைப்போலவே பயித்தியமாகிவிட்டார்.

மற்ற எல்லோருமே தூங்கிக் கொண்டிருந்தால் நீங்கள் தூங்குவதை உங்களால் உணர முடியாது. எல்லோரும் பயித்தியமாய் இருக்கும்போது நீங்களும் பயித்தியமாய் இருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்களால் உணர முடியாது.

தீட்சை பெற்றுக் கொண்டீர்கள் என்றால் நீங்கள் ஞான உணர்வு பெற்ற ஒருவரிடம் சரணாகதி அடைந்துவிட்டீர் என பொருள்படும். நீங்கள் சொல்கிறீர்கள். ''எனக்குப் புரியவில்லை. நான் பயித்தியமாய் உள்ள தூங்கிக் கொண்டிருக்கிற உலகில் ஒரு பகுதியாக, எப்போதும் கனவு கண்டபடி இருக்கிறேன்''. தூக்கக் கலக்கத்திலுள்ள ஒருவனுக்கு இத்தகைய உணர்ச்சி சிலசமயம் வரும். ஏனென்றால் தூக்கம் ஆழ்ந்ததாக இருப்பதில்லை. சாதாரண தூக்கத்தைப் போலவே நான் இப்போது விளக்கிக் கொண்டிருக்கும் நுண்ணறிவுவய தூக்கமும் சிறிதுநேரம் ஆழ்ந்ததாகவும் சிறிது நேரம் மேலோட்டமாயும் இருக்கும். சிலபோது நீங்கள் விளிம்பில், புத்தருக்கு வெகு அருகே இருப்பீர்கள். அப்போது புத்தர் என்ன சொல்கிறார் என்பது சிறிதளவு உங்களுக்குப் புரியும். அவர் என்ன சொன்னாரோ அதை சரியாகப் புரிந்து கொள்ள முடியாது; ஆனாலும் உண்மையின் ஒருசிறு கீற்றுப் பார்வையாவது (glimpse) கிடைத்துவிடும்.

ஆகவே நுண்ணறிவு வயமான தூக்கத்தின் விளிம்பில் இருக்கும் ஒருவர் தீட்சை பெற ஆசைப்படுவார். அவருக்குச் சிறிதளவு காது கேட்கும்; அவரால் சிறிதளவு புரிந்துகொள்ள முடியும். அவர் கண்ணுக்குச் சிறிதளவு தெரிகிறது. எல்லாம் மூடுபனியினூடே பார்ப்பதுபோல் இருக்கிறது; ஆனாலும் ஏதோ சிறிதளவு உணர முடிகிறது. ஆகவே அவர் ஞான உணர்வு பெற்ற ஒருவரிடம் தீட்சை பெற வருகிறார்; வந்து சரண் அடைகிறார். தூக்கக் கலக்கத்தில் உள்ள ஒருவரால் இவ்வளவுதான் செய்ய முடியும். இந்த சரணாகதி மூலம் அவர் தூக்கத்துக்கு மாறான ஏதோ ஒன்று நிகழ்வதை உணர்கிறார். அவருள் எங்கோ இதை உணர்கிறார்; சரியாக விளங்கவில்லையானாலும் அதை சற்றே உணருகிறார்.

புத்தர் அருகில் நடந்து போனால் அவரிடம் ஏதோ வித்தியாசமான குணம் இருப்பதை தூக்கத்தின் விளிம்பில் உள்ளவர்களால் தெரிந்து கொள்ள முடியும். புத்தர் நடப்பதும்,

பேசுவதும், வாழ்வதும் வேறுவிதமாய் இருப்பதைப் பார்த்து இவருக்கு ஏதோ நிகழ்ந்துள்ளது என்பது மட்டும் தெரிந்து கொள்ள முடியும். விளிம்பில் உள்ளவர்களுக்கு இது தெரியும்; ஆனால் அவர்கள் உணர்வின் எல்லைக் கோட்டுக்கு அருகே, தூங்கியவாறு, தற்காலிக உணர்வுடன், இருக்கிறார்கள். எத்தருணமும் அவர்கள் மீண்டும் தூங்கிவிடுவார்கள்.

ஆகவே, அவர்கள் மீண்டும் மெய்யுணர்வின்மையினுள் விழுந்துவிடும் முன் அவர்களால் ஞான உணர்வு பெற்றவரிடம் சரண் அடைந்துவிட முடியும். இது தீட்சை பெற்றுள்ள ஒருவரிடம் இருந்து பெறப்படும் தீட்சையாகும். ''என்னால் தனியாக ஒன்றும் செய்ய முடியாது; எனக்கு உதவி தேவை. நான் இத்தருணமே சரணடையவில்லை என்றால் மீண்டும் தூங்கிவிடுவேன். பிறகு சரண் அடைவது முடியாத காரியமாகிவிடும்'' என்று இவர் கூறுகிறார். இத்தருணத்தை நழுவவிட்டால் பல நூற்றாண்டு களுக்கு இத்தகைய வாய்ப்பு மீண்டும் கிட்டாது; பல ஜென்மங் களுக்குக் கிட்டாது. ஏனென்றால் ஒருவர் இந்த விளிம்புக்கு எப்போது வருவார் என்பது அவருக்குத் தெரியாது. இது உங்களுக்குத் தெரியாத பல காரணங்களால் நிகழும்.

தீட்சை பெறுவோரைப் பொறுத்தமட்டில் தீட்சை என்பது முழுமையான சரணாகதிநிலை; முழுநம்பிக்கை; இது முற்றிலுமாய் பற்றுவிட்டல், பிடிவிடல் ஆகும். இது அரைகுறையாக நிகழாது. குறை சரணாகதி சரணாகதியாகாது; நீங்கள் உங்களையே ஏமாற்றிக் கொள்வதாகும். அரைகுறையாக சரணடையும்போது நீங்கள் உங்களில் ஒரு பகுதியை உங்களிடமே பிடித்து வைத்துக் கொள்கிறீர்கள். இந்தப் பகுதி உங்களை மீண்டும் ஆழ்ந்த தூக்கத்தினுள் தள்ளிவிடும்.

சரணாகதி எப்போதும் முழுமையானதாகவே இருக்கும். இதனால்தான் தீட்சைபெற வேண்டுமானால் முழுநம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். இது ஒரு முழுமையான நிபந்தனை. நீங்கள் சரணடைந்த அந்த நொடியே மாற்றங்கள் நிகழத் தொடங்கிவிடும்.

இனி உங்களால் கனவுலக வாழ்க்கைக்குத் திரும்பிப்போக முடியாது. இச்சரணாகதி உங்களுக்குள்ளிருந்து கற்பனைகளை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் மனதை தகர்த்து விடும். இந்த மனம் ஆணவத்துடன் பிணைக்கப்பட்ட ஒன்று. இதனால் அகம்பாவம் இல்லாமல் பிழைத்திருக்க முடியாது. ஆணவமே இதன் அடித்தளம். சரண் அடைந்தவுடன் நீங்கள் உங்கள் அடித்தளத்தையே அர்ப்பணித்து விட்டீர்கள். மொத்தமாக அனைத்தையும் கொடுத்துவிட்டீர்கள்.

தூக்கத்தில் இருக்கும் ஒருவன் விழித்துக் கொள்வதற்கு யார் உதவியையோ கேட்பதுதான் தீட்சை. அவன் விழிப்புடன் இருக்கும் ஒருவரிடம் சரண் அடைகிறான். இது எளிமைமிக்க தாகும். இதில் சிக்கல் ஏதும் இல்லை. நீங்கள் ஒரு புத்தரிடமோ இயேசுவிடமோ, முகம்மது இடமோ சரணடையும்போது நீங்கள் உங்கள் தூக்கத்தை, உங்கள் கனவுகளை அர்ப்பணிக்கிறீர்கள். உங்களால் வேறு ஒன்றையும் அர்ப்பணிக்க முடியாது. ஏனென்றால் உங்களிடம் வேறு எதுவும் இல்லை. உங்கள் தூக்கம், உங்கள் கனவுகள், உங்கள் கடந்த காலத்தின் மொத்த அபத்தத்தையுமே அர்ப்பணிக்கிறீர்கள்.

ஆகவே தீட்சை என்பது கடந்த காலத்தை அர்ப்பணிப்பது ஆகும். தீட்சை அளிப்பவரைப் பொறுத்தமட்டில் தீட்சை என்பது எதிர்காலத்தைப் பற்றிய பொறுப்பாகும். அவர்தான் பொறுப்பாளி; அவரால்தான் பொறுப்பேற்க முடியும்; உங்களால் முடியாது. தூக்கத்திலுள்ள உங்களால் எப்படி பொறுப்பேற்க முடியும்? பொறுப்பு ஞானவிழிப்பினால் வருவதாகும்.

இது வாழ்வின் ஒரு அடிப்படை விதி. தூக்கத்தில் இருப்பவன் தன்னைப் பற்றிக்கூட பொறுப்புடையவனாக மாட்டான். ஞானவிழிப்பு அடைந்த ஒருவர் மற்றவர்களுக்கும் பொறுப்புடையவராகிறார். அவரிடம் வந்து நீங்கள் சரணடைந்துவிட்டால் அவர் உங்களுக்கு தனிப்பட்ட முறையில் பொறுப்பாளியாகி விடுகிறார். ஆகவே, கிருஷ்ணர் அர்ஜுனனுக்கு சொல்ல முடிந்தது: ''எல்லாவற்றையும்

விட்டுவிடு. என்னிடம் வா. என் கால்களில் விழுந்து சரணடைந்து விடு''. இயேசுவால் சொல்ல முடிந்தது: ''நான்தான் உண்மை. நான்தான் வாயிற்கதவு. என்னிடம் வாருங்கள். என்னுள் புகுந்து செல்லுங்கள். நான் உங்கள் கடைசி-தீர்ப்பு அன்று சாட்சி யாவேன்; உங்களுக்காக நான் பேசுவேன்''

இதெல்லாம் ஒப்புமை சார்ந்தது. ஒவ்வொரு நாளுமே தீர்ப்பு கூறும் நாள்தான். ஒவ்வொரு தருணமும் தீர்ப்பு கூறும் தருணமே. கடைசிநாள் ஒன்று வரப்போவதே இல்லை. இவை, இயேசு எவரிடம் பேசினாரோ அவர்கள் புரிந்து கொள்ளும்படி இருந்த வார்த்தைகளே. அவர் சொன்னார், ''நான் உங்களுக்காக பொறுப்பு ஏற்கிறேன்; கடவுள் கேட்கும்போது உங்களுக்காக நான் பதிலளிப்பேன். அப்போது நான் உங்கள் சாட்சியாய் இருப்பேன். என்னிடம் சரணடையுங்கள்; நான் உங்கள் சாட்சியாய் இருப்பேன்''.

இது மிகப்பெரிய பொறுப்பு; தூங்குபவரால் இதை ஏற்க முடியாது. தூக்கத்தில் உங்கள் சொந்த பொறுப்பையே ஏற்பது கடினமாகிவிடுகிறது. நீங்கள் உங்களுக்காக எந்த பொறுப்பும் ஏற்கத் தேவையில்லை என்ற நிலை வந்த பிறகே உங்களால் மற்றவர்களின் பொறுப்பை ஏற்க முடியும். உங்கள் மேல் இருந்த சுமையை இறக்கவிட வேண்டும்; நீங்கள் இல்லாது போய் விட்டிருக்க வேண்டும். ஆகவே உங்களுக்கு இன்மைநிலையை அடைந்தவரால்தான் தீட்சை அளிக்க முடியும். வேறு யாராலும் முடியாது. குறிப்பிட்ட ஒருவரால் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் தீட்சை அளிக்க முடியாது. ஆனால் இப்படி தினமும் நடப்பதைப் பார்க்கிறோம். தூக்கத்தில் இருக்கும் ஒருவர் தூக்கத்தில் இருக்கும் மற்றவர்களுக்கு தீட்சை அளிப்பதைப் பார்க்கிறோம். குருடன் குருடனுக்கு வழிகாட்டிச் செல்வதால் இருவரும் குழியில் விழுகிறார்கள்.

தூங்கும் ஒருவரால் யாருக்கும் தீட்சை அளிக்க முடியாது. ஆனால் ''நான்'' என்னும் ஆணவம் தீட்சை அளிக்க விரும்புகிறது. இந்த ஆணவவய மனப்பாங்கு உயிருக்கே ஆபத்தாகி

விடுவதைக் கண்டுள்ளோம். தீட்சையின் முழு மர்மமும், முழு அழகும், தீட்சை அளிக்கத் தகுதியில்லாதவர்களால் சீரழிந்துள்ளது. தனக்குள்ளே ஆணவம், தூக்கம், கனவு ஏதும் இல்லாதவர்தான் தீட்சை அளிக்கலாம்; இப்படி இல்லை என்றால் தீட்சை அளிப்பது பெரிய பாவச் செயலாகும்.

பண்டைய நாட்களில் தீட்சை பெறுவது என்பது எளிதல்ல. இது மிகக் கடினமானதாய் இருந்தது. தீட்சை பெறுவதற்கு முன் பல ஆண்டுகள் காத்திருக்க வேண்டியிருந்தது; ஒருவர் தன் வாழ்நாள் முழுதுமே கூட காத்துக் கொண்டிருக்க நேரிடும். இப்படி காத்திருத்தல் ஒரு சோதனை களமாக, ஒரு நெறிமுறையாக இருந்தது.

சூஃபிக்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்துக்குப் பிறகே தீட்சை அளிப்பார்கள். ஆசானே அழைக்கும் வரை கேள்வி ஒன்றும் கேட்காமல் காத்திருக்க வேண்டும். செருப்பு தைப்பவர் கூட ஆசானாகலாம். அவரிடம் தீட்சை பெற வேண்டுமானால் செருப்பு தைப்பதில் அவருக்கு உதவியாக பல ஆண்டுகளைக் கழிக்க வேண்டி இருக்கும். செருப்பு தைப்பதற்கும் தீட்சைக்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று கேட்கக்கூடாது. அவரிடம் ஐந்து ஆண்டுகள் தங்கி அவருக்கு உதவி செய்து வருவீர்கள். அவர் எப்போதுமே செருப்பு தைப்பதைத் தவிர தியானமோ வழிபாடோ எதைப் பற்றியும் பேசியிருக்க மாட்டார். ஆனால் 5 ஆண்டுகள் நீங்கள் காத்திருந்தீர்கள். இதுதான் தியானம். இது சாதாரண தியானம் அல்ல. இதனால் நீங்கள் தூய்மை அடைந்துவிடுகிறீர்கள்.

இப்படி கேள்வி ஏதும் கேட்காமல் காத்திருத்தல் முழு சரணாகதிக்கு வழிவகுக்கும். வெகுநீண்ட காலத்திற்குப் பிறகு தீட்சை நிகழலாம்; அப்போது சரணடைவது எளிதாகும். ஆசானால் சிஷ்யனுடைய முழு பொறுப்பையும் ஏற்க முடியும்.

இன்றோ அப்படி இல்லை; யாரும் காத்திருக்கத் தயார் யில்லை. நாம் நேரத்தை, காலத்தை, அதிகமாக மதிக்கத் தொடங்கி

விட்டதால் ஒரு நிமிடம்கூட காத்திருக்க முடிவதில்லை. உடனே தீட்சை கிடைத்துவிட வேண்டும் என நினைக்கிறோம். இதனால் சரியான தீட்சை அளிப்பது இயலாத காரியமாகிவிட்டது. உங்களுக்கு தீட்சை அளிக்க முடியாது. நீங்கள் ஒரு புத்தரிடம் ஓடிச் சென்று, ''எனக்கு தீட்சை அளிக்க முடியுமா?'' என்று கேட்கிறீர்கள். நீங்கள் ஓடியவாறே இருக்கிறீர்கள். தெருவில் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும்போது அந்த புத்தரைச் சந்திக்கிறீர்கள். இக்கேள்வியைக் கேட்கும்போதும் ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறீர்கள்.

இன்றைய நாகரீக மனித மனம் இப்படி ஓடுவதற்குக் காரணம் மரண பயம்தான். மரணமின்மை என்பது பற்றி ஒன்றுமே அறியாத நிலையை இன்றைய மனிதன் முதன் முதலாக அடைந்துள்ளதால் முதன் முறையாக மரணத்துக்கு இவ்வளவு பயப்படுகிறான். உயிரிழக்கக்கூடிய உடலைப் பற்றிய உணர்வு மட்டும் நமக்கு இருக்கிறது. நம் உள்ளே மரணமில்லாத மெய்யுணர்வு இருப்பதை நாம் உணர்வதில்லை.

பண்டைய காலத்தில் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வை உணர்ந்தவர்கள் இருந்தார்கள். அவர்களுடைய மெய்யுணர்வால், அவர்களுடைய மரணமின்மையால், அவர்களைச் சுற்றி அமைதியான சூழ்நிலையை உண்டாக்கினார்கள். அப்போது தீட்சை அளிப்பது சுலபமாக இருந்தது. காத்திருத்தல் சுலபமாக இருந்தது; அப்போது சரண் அடைதல் சுலபமாக இருந்தது. அப்போது ஆசானால் சிஷ்யனுடைய பொறுப்பை ஏற்க முடிந்தது. இவை எல்லாமே இப்போது கடினமாகிவிட்டது; ஆனாலும் இன்றும் தீட்சை தேவைப்படுகிறது; இதற்கு வேறு வழியில்லை.

நீங்கள் அவசரப்பட்டால் உங்கள் ஓட்டத்திலேயே உங்களுக்கு நான் தீட்சை அளிப்பேன்; ஏனென்றால் வேறு எப்படியும் தீட்சை கொடுக்கவே முடியாமல் போய்விடும். நீங்கள் காத்திருந்துதான் ஆகவேண்டும் என்று கண்டிப்பாய் சொல்ல முடியாது. தீட்சையை முதலில் கொடுத்துவிட்டு உங்கள் காத்திருத்தலை பல்வேறு இதர வழிகளில் நீட்டிக்க வேண்டும். பல்வேறு யுக்திகளைக் கையாண்டு

உங்களைக் காத்திருக்க வைக்க வேண்டும். உங்களால் எதையும் செய்யாமல் அப்படியே செயலற்ற நிலையில் காத்திருக்க முடியாது. ஆகவே, நான் உங்களுக்காக பல செய்முறைகளை உண்டாக்கித் தருவேன்; உங்களால் இதை எல்லாம் விளையாடியவாறு செய்து கொண்டிருக்க முடியும். உங்களால் இச்செய்முறைகளை விளையாட்டாகச் செய்ய முடியும். இதுவே ஒரு வகையில் காத்திருப்பதாகிவிடும். இதன் பிறகு நீங்கள் இரண்டாம் தீட்சைக்குத் தயாராகி விடுவீர்கள். இது முன் காலத்தில் முதல் தீட்சையாக இருந்திருக்கும். முதல் தீட்சை சம்பிரதாயப்படி நடத்தப்படும். இரண்டாவதானது சாதாரணமானதாக இருக்கும்; இது தானாக நிகழ்ந்துவிடும். நீங்கள் என்னைக் கேட்க மாட்டீர்கள்; நானும் கொடுக்க மாட்டேன். அதுவாக நடக்கும் - உங்கள் உள்ளாழத்தின் மெய்யிருப்பில் இருந்து நிகழும். அது நிகழ்வதை நீங்கள் உணருவீர்கள்.

சிஷ்யனிடமிருந்து சரணாகதி, ஆசானிடமிருந்து பொறுப்பு; இதுதான் பாலமாய் அமைகிறது. நீங்கள் சரணடையத் தயாராக உள்ளபோது ஆசான் வருவார். ஆசான் அங்குதான் இருக்கிறார். குருமார்கள் எப்போதுமே இருந்து வருகிறார்கள். உலகில் குருமார் களுக்குக் குறைவே இருந்ததில்லை. சிஷ்யர்கள்தான் எப்போதும் குறைவாக இருக்கிறார்கள். ஆனால் எந்த ஆசானாலும் யாராவது சரணடையாவிட்டால் தொடங்கி வைக்க முடியாது. ஆகவே சரணடைய முடியும் என்று தோன்றும் அத்தருணமே சரணடைந்து விடுங்கள்; அத்தருணத்தை இழந்து விடாதீர்கள். யாரிடம் சரணடைவது என்று தெரியவில்லை என்றாலும் உய்விருப்பினிடம் (existence) சரணடைந்துவிடுங்கள். சரணடையக் கூடிய தருணத்தை நழுவவிட வேண்டாம்; ஏனென்றால் அப்போது நீங்கள் அந்த விளிம்பில் இருக்கிறீர்கள்; நீங்கள் உறக்கத்துக்கும் விழிப்புக்கும் இடையில் இருப்பீர்கள்; அப்போதே சரணடைந்து விடுங்கள்.

யாரிடமாவது சரணடைய முடிந்தால் நல்லது; அப்படி யாரும் கிடைக்கவில்லை என்றாலும் அகண்டத்தினிடம் சரணடைந்து

விடுங்கள்; அதன் பிறகு குரு தோன்றுவார்; அவர் வருவார். சரணாகதி இருக்குமிடத்துக்கு அவர் வருவார். நீங்கள் வெற்றிட மாகுங்கள்; ஆன்மீக சக்தி உங்களை நோக்கி ஓடி வந்து உங்களை நிரப்பும்.

ஆகவே, எப்போதும் நினைவிருக்கட்டும்; சரணடைய விருப்பம் வந்தவுடன் ஒரு நொடிகூட தயங்க வேண்டாம். அந்த நேரம் மீண்டும் வராது; ஒரு நூற்றாண்டு காலமானாலும் வராமலே போய்விடக்கூடும்; பல ஜென்மங்களை வீணாக்க நேரிடும். தருணம் சரி எனத் தோன்றினால் உடனே சரணடைந்துவிடுங்கள்.

தெய்வீகத்திடம் சரணடைந்து விடுங்கள். எதுவானாலும் சரி - ஒரு மரமானாலும் கூட சரி - யாரிடம் சரணடைகிறீர்கள் என்பது முக்கியமல்ல; சரணடைதல் ஒன்றே முக்கியமாகும். ஒரு மரத்தினிடம் சரணடையுங்கள்; அந்த மரம் உங்கள் குருவாகும். ஒரு கல்லிடம் சரணடையுங்கள்; அந்த கல் உங்கள் கடவுளாகிவிடும். சரணாகதி தான் உண்மையானது. சரணாகதி எப்போது நிகழ்கிறதோ அப்போது உங்கள் பொறுப்பை ஏற்க ஒருவர் வருவார். இதுதான் தீட்சை என்பது. இதுதான் ஆரம்பித்து வைத்தல் என்பது.

அத்தியாயம் 9

சன்னியாஸ் : கடந்ததைத் துறத்தல்

என்னைப் பொறுத்தவரை சன்னியாஸ் என்பது ஏதோ சீரிய ஒரு விஷயமல்ல. வாழ்க்கையே சீரியதானதல்ல; சீரிய நிலையில் உள்ளவர் எப்போதுமே இறந்துவிட்டவரே. வாழ்வென்பது குறிக்கோளற்றபடி வழிந்தோடும் சக்தி. ஆகவே குறிப்பிட்ட குறிக்கோளின்றி வாழ்தலே சன்னியாஸ் என்பேன். வாழ்க்கையை விளையாட்டாக வாழுங்கள். ஒரு வேலையைச் செய்வதுபோல் வாழ வேண்டாம். வாழ்வை உங்களால் முழுதுமாய் ஒரு விளையாட்டாக வாழ முடிந்தால் நீங்கள் ஒரு சன்னியாசி; அப்போதுதான் நீங்கள் முற்றும் துறந்த துறவி. துறத்தல் என்பது உலகை விட்டோடிவிடுவதல்ல; அது உங்கள் மனப்பாங்கை மாற்றிக் கொள்வதாகும்.

இதனால்தான் என்னால் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் சன்னியாஸ் தீட்சை அளிக்க முடிகிறது. எனக்கு தீட்சை என்பதும் ஒருவிளையாட்டேயாகும். நான் இதற்காக எந்த தகுதிகளையும் கட்டாயமாக்கவில்லை - ஏனென்றால் எதையாவது சீரிய

முறையில் செய்யும்போதுதான் தகுதிகளைப் பற்றிக் கேட்க வேண்டும். சாதாரணமாக வாழ்வதாலேயே ஒருவர் விளையாடு வதற்குப் போதிய தகுதி உடையவராகிறார். சன்னியாசியாக இருக்கத் தகுதியற்றவரானாலும் பரவாயில்லை; இது வெறும் விளையாட்டுதானே.

ஆகவே நான் எந்த விதமான தகுதிகளையும் கேட்க மாட்டேன். மேலும் என் சன்னியாசத்தில் கடப்பாடு (obligation) எதுவும் இல்லை. நீங்கள் சன்னியாஸ் வாங்கிய அத்தருணமே நீங்கள் முற்றிலும் சுதந்திரம் பெற்றுவிட்டீர்கள். நீங்கள் ஒரு தீர்மானத்துக்கு வந்துவிட்டீர்கள் என்பது இதன் அர்த்தம். இதுதான் கடைசி தீர்மானம். சுதந்திரமாக வாழ்தல்; தீர்மான மில்லாத வாழ்க்கையை வாழ்தல்.

உங்களுக்கு சன்னியாச வாழ்க்கை ஆரம்பித்துவைக்கப் பட்டதுமே நீங்கள் வரையறைக்குட்படாத-முன்னரே தீர்மானிக்கப் படாத - ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான தீட்சை பெற்று விடுகிறீர்கள். இனி நீங்கள் கடந்த காலத்துடன் பிணையப்படாமல் சுதந்திரமாக வாழலாம். ஆகவே சன்னியாஸ் வாங்கிய ஒருவர் வாழ்க்கையை முடிந்தவரை, எவ்வளவு அதிகமாய் முடியுமோ அவ்வளவு அதிகமாக வாழ்ந்துவிடத் தீர்மானித்துவிட்டதாக நான் கூறுவேன். இனி தருணத்துக்குத் தருணம் வாழ்வீர்கள்; எதையும் அத்தருணத்தில் மட்டும் செய்வீர்கள். ஒவ்வொரு தருணமும் அத்தருணம் மட்டுமாய் முழுமை பெற்றுள்ளது. நீங்கள் எப்படிச் செய்யவேண்டும்; நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று தீர்மானிப் பதில்லை; தருணம் வந்ததும் வேண்டியதைச் செய்துவிடுவீர்கள். முன் கூட்டியே திட்டம் போட்டு எதையும் செய்ய மாட்டீர்கள்.

இவ்வாறு தருணத்துக்குத் தருணம் வாழ்தலே சன்னியாஸ். இது கடந்த காலத்துக்கு எந்த விதத்திலும் கடமைப்பட்டில்லாமல் இத்தருணத்தில் மட்டும் வாழ்வதாகும். நான் உங்களுக்குப் புதிய உடையும் மாலையும் கொடுத்தால் அது உங்கள் நினைவுக்காக

மட்டுமேயாகும். இனி புதிதாக எந்த தீர்மானத்துக்கும் வர வேண்டிய அவசியமில்லை. இனி முன்போல் இருக்க வேண்டிய தில்லை. இதை உங்களுக்கு யாரும் எதுவும் நினைவுபடுத்தத் தேவையில்லாத அளவுக்கு இந்த உணர்வு உங்களுள் ஊறிவிட்ட பிறகு மாலையையும் அங்கியையும் தூக்கி எறிந்து விடுங்கள். உங்கள் தூக்கத்திலும் கூட நீங்கள் ஒரு சன்னியாசி என்று தெரிந்திருக்குமளவுக்கு இந்த உணர்வு ஆழமாக உங்களுள் பதிந்துவிட்ட பிறகே இவை தேவைப்படமாட்டா. ஆகவே புதிய பெயர் ஒன்று, புதியதோர் அங்கி, ஒரு மாலை - இதெல்லாம் உங்களுக்கு உதவியாக இருப்பதற்கே கொடுக்கப்படுகின்றன; நீங்கள் சுதந்திரமாக வாழ உதவவேண்டி, உங்களை முழு மெய்யிருப்பை நோக்கிச் செல்ல வைக்க உதவும்படி, முழுமையாக செயல்மை பெற வைக்க உதவும்படியாகக் கொடுக்கப் படுகின்றன.

சன்னியாஸ் பெறுவதன் அர்த்தம் நீங்கள் ஒரு விதை என்பதை, ஒரு வாய்ப்பு வளம் (potentiality) என்பதை நீங்கள் உணர்ந்துவிட்டதாகும். நீங்கள் இப்போது வளர வேண்டும் என்ற முடிவெடுத்துவிட்டீர்கள்; இதுவே உங்கள் கடைசி தீர்மான மாகும். வளர வேண்டும் என்று முடிவெடுப்பது ஒரு பெரிய துறவு ஆகும் - இது விதையின் பாதுகாப்பைத் துறத்தலாகும், விதையின் ''முழுமையை''த் துறத்தலாகும். ஆனால் இந்த வகையான பாதுகாப்பின் விலை அதிகம். விதை உயிரற்றது போலுள்ள ஒன்று; இது வாய்ப்பு வளத்துடன் மட்டும் இருக்கிறது. இது ஒரு மரமாக வளரவில்லையென்றால் - இது வளரவே இல்லை என்றால் - இது உயிரற்றதாகிறது - இது வாய்ப்பு வளத்துடன் மட்டுமே இருக்கிறது. எனக்குத் தெரிந்தவரை, மனிதர்கள், வளர வேண்டுமெனத் தீர்மானிக்காவிட்டால், அவர்கள் யாரும் அறியாத அந்த ஒன்றினுள் குதிக்காவிட்டால், விதைகளைப் போல், மடிந்தபடி, மூடியபடி இருப்பார்கள்.

சன்னியாசியாக இருக்கத் தீர்மானம் செய்வது வளருவதற்காக எடுத்த முடிவாகும்; இது யாரும் அறியாத அந்த ஒன்றினுள் நகர்ந்து செல்ல எடுத்த முடிவாகும். இது தீர்மானம் ஏதும் செய்யத் தேவையில்லாதபடி வாழ்வது என்று முடிவெடுத்தலாகும். இது ஒரு சமயம் அல்ல; இது எந்தச் சமயத்துடனும் சேர்ந்ததல்ல. இதுவே ஆன்ம வயமான உண்மைச் சமயப்பாங்காகும் (religiousness itself).

கேள்வி : *முதலில் பார்ப்பதற்கு சன்னியாஸ் ஒருவருடைய வாழ்க்கைக்கான நடவடிக்கைகளை ஒரு எல்லைக்குள் கட்டுப்படுத்தும் ஒன்றாகத் தெரிகிறது. ஒருவருடைய உடையை ஏன் சிவப்பு நிறமாக மாற்ற வேண்டும்? ஒருவர் ஏன் தன் தோற்றத்தை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்? சன்னியாஸ் வெளியில் இல்லையே; உள்ளே இருக்கும் ஒன்றாயிற்றே.*

சன்னியாஸ் எதிர் இயல்புடையதல்ல (negative). இந்த வார்த்தையே எதிர் இயல்புவயமானதாக, இன்மைக்கூறு உடையதாக உள்ளது; ஆனால் இது முழுமையான எதிர் வயமானதல்ல. இது எதையோ விட்டுவிடுவதாக பொருள்படும்; ஆனால் இது நீங்கள் வேறு எதையோ விடத்தான் செய்ய வேண்டிவரும்; எதையாவது விட்டுவிடுவதே அர்த்தமுள்ளது என்பதல்ல; ஆனால் இது புதிதாக ஒன்று வருவதற்கான இடத்தை உண்டாக்கும் என்பதே யாகும். இன்மைக் கூறு என்பது இடத்தை உண்டாக்குவதாகும் - நீங்கள் வளர வேண்டுமானால் உங்களுக்கு இந்த வெற்றிடம் - இடவெளி - தேவைப்படும்.

நாம் இப்போது உள்ள நிலையில் நமக்குள்ளே இடவெளி இல்லை. நாம் தேவை இல்லாத எண்ணங்களாலும் மற்ற பல விதமான பொருள்களாலும் நிரம்பியுள்ளோம். சன்னியாஸ் என்பது,

அதன் இன்மைக் கூற்றின்படி, இடவெளியை உண்டாக்குவது என்று பொருள்படும் - வேண்டாதவற்றை, முக்கியமல்லாத வற்றை, அர்த்தமில்லாதவற்றைத் தூக்கி எறிவதாகும். இதனால் நீங்கள் உங்களுள் வளர முடியும்.

வளர்தல் அழிவைப் போலாகும்; ஆனால் வளர்தல் ஆக்கக் கூறுடையதுமாகும். சன்னியாஸ் ஆக்கக் கூறுடையது என்று அழுத்தமாகச் சொல்வேன். இன்மைவயம் என்பது சுத்தப்படுத்துவது ஆகும். இது வரப்போகும் வளர்ச்சிக்குத் தகுந்த இடத்தைச் சுத்தப் படுத்தித் திருத்தி அமைக்கிறது. இன்மைக்கூறு வெளியேயுள்ள ஒன்று; வளர்தல் உள்ளே நடக்கும் ஒன்று. ஆக்கக்கூறு மையத்திலுள்ளது; இன்மைக் கூறு வெளிவிளிம்பிலுள்ளது.

உண்மையில், எதுவுமே ஆக்கக் கூறாக மட்டுமோ, இன்மைக் கூறாக மட்டுமோ இருக்க முடியாது. இவை இரண்டும் இரு துருவங்கள் போலுள்ளவை. இவை இரண்டுக்கும் இடையில் உய்விருப்பு உள்ளது. இந்த இரண்டு கரைகளுக்கு இடையில்தான் உய்விருப்பு என்னும் ஆறு ஓடுகிறது. ஒரு கரை மட்டும் உள்ள ஆறு இருக்க முடியாது. அதேபோல் உய்விருப்பும் இந்த இரு துருவ முனைகளுக்கும் இடையில்தான் இருக்க முடியும். ஒரு பக்கத்துக்கு மட்டுமோ, ஒரு கரைக்கு மட்டுமோ, ஒரு துருவத்துக்கு மட்டுமோ முக்கியத்துவம் கொடுத்தால் அது பொய்யாகி விடுகிறது. ஆனால் நீங்கள் முழுவதையும் ஏற்றுக் கொண்டால் எதற்குமே முக்கியத்துவம் இருக்காது. இரு துருவங்களையும் ஏற்றுக்கொண்டு இரண்டுக்கும் உள்ளே வளர வேண்டும். இவை இரண்டையும் எதிர்வாத உறவு முறையில் ஒன்று மற்றொன்றை திருத்துமாறு, சரிக்கட்டுமாறு, பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

சன்னியாஸ் இன்மைவயமானது என்று கருதப்படுகிறது. இதைக் குறிக்கும் விதம் இன்மைவயப்பட்டிருக்கக் காரணம் நீங்கள் இன்மையிலிருந்து, அதாவது, விளிம்பில் இருந்து துவங்க வேண்டியுள்ளது. இதை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் சன்னியாஸ் உள்ளே இருப்பதாகும்: உள்ளுக்குள்ளே

ஏதோ வளர வேண்டும் என்னும்போது ஏன் வெளியில் இருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும்? உள்ளே வளர உள்ளிருந்தே ஏன் ஆரம்பிக்கக் கூடாது?

ஏனென்றால், நீங்கள் இப்போதுள்ள நிலையில் வெளி விளிம்பில்தான் இருக்கிறீர்கள்; வெளியில்தான் இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் இருக்கும் இடத்தில் இருந்துதான் ஆரம்பிக்க வேண்டும். நீங்கள் இல்லாத இடத்தில் இருந்து ஆரம்பிக்க முடியாது.

உதாரணமாக, ஆரோக்கியம் உள்ளே இருக்கும் ஒன்று; இது வளருகிறது. ஆனால் நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளதால் உங்கள் வியாதியில் இருந்துதான் ஆரம்பிக்க வேண்டும்; ஆரோக்கியத்தில் இருந்து ஆரம்பிக்க முடியாது. உங்கள் வியாதியைப் போக்கிவிட வேண்டும். இவ்வாறு போக்குவதால், இல்லையென்றாக்கிவிடுவதால், ஆரோக்கியம் வளருவதற்கான இடவெளியை உண்டாக்குகிறோம். ஆனால் ஆரம்பம் இன்மைவயப்பட்டது ஆகும்.

மருத்துவ அறிவியலில் ஆரோக்கியத்துக்கு சொல்-வரையறை (definition) இல்லை; இருக்க முடியாது. நோய் என்றால் என்ன என்று அவர்களால் விளக்கமாகக் கூறமுடியும். அதைப் போக்க வேண்டிய அறிவு மருத்துவத்தில் இருக்கிறது. இதைக் கொண்டு நோயைப் போக்கிவிட முடியும். ஆரோக்கியம் சொல்-வரையறைக்குள் அடங்காமல் இருக்கிறது. நோயை இன்மைக் கூற்றுவயமாக சொல்-வரையறைக்கு உட்படுத்த முடியும். ஏனென்றால் நீங்கள் நோயில் இருந்துதான் ஆரம்பிக்க வேண்டும்; ஆரோக்கியத் திலிருந்து ஆரம்பிக்க முடியாது. ஆரோக்கியம் இருந்தால் ஆரம்பிக்கவே வேண்டியதில்லை.

ஆகவே உங்கள் உள்ளே காலி இடவெளி இருக்குமானால் உங்களுக்கு சன்னியாஸ் தேவையில்லை. உலகத்தை, சம்சாரத்தை, நோயை இன்மையாக்கவே சன்னியாஸ் தேவை. சம்சாரம் என்று கூறுவதால் உலகம் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளது என்று நான் சொல்ல வில்லை; உங்களைச் சுற்றி நீங்கள் உண்டாக்கிக் கொண்டுள்ள

உலகத்தையே குறிப்பிடுகிறேன். ஒவ்வொருவரும் அவரவர் சொந்தமாக உண்டாக்கிக் கொண்டுள்ள உலகில் வாழ்கிறார்கள்.

வெளியே உள்ள உலகத்தை நான் மறுக்கவில்லை. அது அங்கே இருக்கிறது. அதை மறுக்க முடியாது. உங்களைச் சுற்றி நீங்களே உண்டாக்கிய கற்பனை உலகம் உள்ளது. இதுவே உங்கள் கனவு உலகமாய் உள்ளது. விளிம்பே உங்கள் மையமாகி விட்டது. மையத்தை நீங்கள் முற்றிலும் மறந்துவிட்டீர்கள். ஆகவே ஒருவர் ஆரம்பிக்கும்போது இக்கற்பனை உலகை மறுக்க நேரிடுகிறது; ஏனென்றால் இந்த மறுப்பே ஆரம்பமாகிறது. இது இன்மைக் கூறாகிவிடுகிறது. அப்போது சன்னியாஸ் எதிர்வயப்பட்டதாய்த் தோன்றுகிறது. இதற்கு நாம் ஒரு எதிர்வயமான (negative) குறியீட்டைத் தருகிறோம்; ஏனென்றால் இது இந்த கனவு உலகை மறுப்பதாகிறது. ஆகவே சன்னியாஸ் உண்மையில் மருந்து போன்றது. இது நோயை மறுக்க உதவும் மருந்தாகிறது. நோயைப் போக்கி விட்டவுடன் அங்கு உள்ளே இருப்பது வளருவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. ஆகவே சன்னியாஸ் ஒரு சூழ்நிலையை உண்டாக்கவே உபயோகப்படுகிறது.

நான் இருக்கும் இந்த உலகத்தை மறுக்கச் சொல்லவில்லை. ஒவ்வொரு தனிநபரும் தனக்கெனத் தன்னைச் சுற்றித்தானே உண்டாக்கி வைத்திருக்கும் அந்த உலகத்தையே மறுக்கச் சொல்கிறேன். இக்கனவு உலகத்தால்தான் நாம் உண்மையாய் இருக்கும் உலகத்தைத் தெரிந்துகொள்ள முடிவதில்லை. தொடர்ந்து வரும் இக்கனவு தடையாய் அமைந்துள்ளது. இது இருபடித்தான தடையாகும். உங்களால் உள்ளே போக முடிவதில்லை - அங்கு தற்சமயம் ஏதோ நடந்தவாறு உள்ளது. உங்களால் வெளியே போகமுடியவில்லை - அங்கேயும் தற்சமயம் ஏதோ நடந்தவாறு உள்ளது. நீங்கள் உங்கள் கனவு காணும் மனதில் அழுந்தி விட்டிருப்பதால் இரண்டு பக்கமாயும் உங்களால் போக முடிவதில்லை.

கனவு காணும் செயலான தடை முடிவுக்கு வந்ததும் ஒரு அற்புதம் நிகழும். அங்கே எந்த நோயும் இல்லாமல் பறந்து போய்விடும். ஒரே சமயத்தில் நீங்கள் இரண்டு உலகங்களிலுமே வாழத் தொடங்குகிறீர்கள். இப்போது பிரிக்கும் சுவர் விலகி விட்டதால் அங்கு இரண்டு உலகங்கள் பிரிந்தவாறு இல்லை. நீங்கள் உள்ளேயும் வெளியேயும் இத்தருணவயப்பட்டவராய் இருக்கிறீர்கள். இதனால்தான் - எதிர்வயமான - அணுகுமுறை தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது.

சன்னியாசம் வாங்கிக் கொண்டதால் உங்கள் நடத்தை எப்படி பாதிக்கப்படுகிறது? இரண்டு விதமான மாற்றங்கள் நிகழ வாய்ப்பு உண்டு: ஒன்று மெய்யுணர்வுவயப்பட்டவாறு உங்கள் நடத்தை மாற்றப்படலாம். இரண்டாவது, உணர்வு பூர்வமாகவே உங்கள் மெய்யுணர்வே மாற்றப்படலாம். நடத்தை **(behaviour)** வெளிப்படுத்தப்பட்ட மெய்யுணர்வே **(consciousness)** அன்றி வேறு ஒன்றல்ல. ஆனால் நடத்தையிலிருந்து ஆரம்பித்தால் உங்கள் பழைய மெய்யுணர்விலேயே தொடர்ந்து அப்படியே இருந்து விடக்கூடும். பழைய மெய்யுணர்வுக்கு ஏற்றபடி உங்கள் புதிய நடத்தையை மாற்றிக் கொள்ள முடியும். அப்போது வெளியே இருந்து பார்ப்பதற்கு மட்டும் நடத்தை மாறியுள்ளதுபோல் இருக்கும்; ஆனால் உண்மையில் ஒன்றும் மாறி இருக்காது.

உதாரணமாக, உங்கள் மெய்யுணர்வு தொடர்ந்து வன்முறை வயப்பட்டதாக இருந்தாலும் உங்கள் நடத்தையில் நீங்கள் வன்முறையைக் காட்டாமல் இருக்க முடியும். வன்முறை வயப்படாதபடி நடந்து கொள்ள முடியும்; ஆனால் உங்கள் மெய்யுணர்வு உங்கள் நடத்தை முரட்டுத்தனமாய் இருந்தபோது எப்படி இருந்ததோ தொடர்ந்து அதேபோல்தான் இருக்கும். இப்போது நீங்கள் உங்களுடைய மெய்யுணர்வை அடக்கப் பார்க்கிறீர்கள். அதை அடக்கித்தான் ஆக வேண்டும். ஏனென்றால் உங்கள் மெய்யுணர்வில் இல்லாத நடத்தையை நடித்துக் காட்ட வேண்டியுள்ளது. மெய்யுணர்வை அடக்கியாக வேண்டும்.

மெய்யுணர்வை அடக்கியதும் உங்களுக்குள் மெய்யுணர்வின்மையை உண்டாக்கி விடுகிறீர்கள்.

உங்கள் மெய்யுணர்வு எப்படி நடக்கத் தயாராக இல்லையோ அப்படி நடக்க நீங்கள் முற்பட்டவுடன் நீங்கள் உங்கள் மெய்யுணர்வின் ஒரு பகுதியை மறுக்கிறீர்கள்; அதைத் தள்ளி வைத்து விடுகிறீர்கள். இப்பகுதி உங்களுடைய மெய்யுணர்வின்மையாகிவிடும். அது உங்கள் மெய்யுணர்வைவிட அதிக பலம் பெற்றுவிடும். ஏனென்றால், நீங்கள் உங்கள் நடத்தையைத் தொடர்ந்து மறுக்க வேண்டியிருக் கிறது. நீங்கள் பொய்யாகிவிடுகிறீர்கள். ஒரு பொய்யான ஆட்தன்மை உருவாக்கப்படுகிறது. இப்பொய்யான ஆட்தன்மை (personality) அந்த மெய்யுணர்வின்மை இருக்கும் வரைதான் நீடித்து இருக்கும். ஆகவே நீங்கள் உங்கள் நடத்தையை நேரடியாக மாற்ற முயற்சி செய்தால் நீங்கள் மேன்மேலும் குறைவான மெய்யுணர்வைப் பெறுவதுடன் மேன்மேலும் அதிகமாய் மெய்யுணர்வின்மையை அடைவீர்கள்.

முழுதுமாக நடத்தைவயப்பட்டுவிட்ட ஒருவர் இயந்திரம்போல் இயங்க ஆரம்பித்துவிடுவார். இயந்திரம்போல் இயங்க தேவைப் படும் அந்த ஒரு சிறிதளவு மெய்யுணர்வு மட்டுமே அங்கு இருக்கும். மற்றபடி, மொத்த மனமும் மெய்யுணர்வின்மை நிலையை அடைந்துவிடும். இந்த மெய்யுணர்வில்லா மனமே உங்கள் மெய்யுணர்வின் நோயாகும்.

சாதாரணமாக ஒழுக்க இயல் (ethics) வயப்பட்டவர்கள் செய்வதுபோல, ஏறத்தாழ அதேபோல், நீங்கள் உங்கள் நடத்தையை மாற்றுவதன் மூலம் ஆரம்பிக்கலாம். ஆன்மீக சமயங்கள் என்று சொல்லிக் கொள்ளும் சமயங்கள் உங்கள் நடத்தையை மாற்றுவதில்தான் ஆரம்பிக்கின்றன. ஆனால் நான் உங்கள் நடத்தையை மாற்றுவதில் ஆரம்பிப்பதில்லை; நான் உங்கள் மெய்யுணர்வை மாற்றுவதில் ஆரம்பிக்கிறேன். ஏனென்றால், உண்மையில், மெய்யுணர்வுதான் நடத்தையாகும். அதுதான்

நடத்தை. இந்த வெளித்தோற்ற நடத்தை அர்த்தமற்றது. ஆகவே உங்கள் மெய்யுணர்வை மாற்றுவதில் ஆரம்பியுங்கள்.

இதனால்தான் நான் தியானத்துக்கு முக்கிய இடம் கொடுக்கிறேன்; நடத்தைக்கு அல்ல. தியானம் உங்கள் மெய்யுணர்வை மாற்றுகிறது. முதலில் அது மெய்யுணர்வுக்கும் மெய்யுணர்வின்மைக்கும் இடையே உள்ள தடையைத் தகர்க்கிறது; நீங்கள் இதனால் இன்னும் அதிக நெகிழ்வுத் தன்மை பெறுகிறீர்கள். வாழ்வில் உங்கள் போக்கு அவ்வளவு பிடிவாதகுணம் கொண்டவாறு இருப்பதில்லை. நீங்கள் உங்கள் மெய்யுணர்வுடன் ஒன்றாகி விடுகிறீர்கள். ஆகவே தியானம் செய்வதால் முதலில் உங்கள் உள்ளே இருக்கும் தடையைத் தகர்க்க வேண்டும். தடையின் அழிவு உங்கள் மெய்யுணர்வின் விரிவாகும்.

நீங்கள் மேலும் அதிக மெய்யுணர்வு பெறவேண்டும். ஆகவே, முதலில் நீங்கள் எதைச் செய்யும்போதும் இன்னும் அதிக கவனமாய் உணர்வுப் பூர்வமாகச் செய்ய வேண்டும். நீங்கள் எதைச் செய்கிறீர்கள் என்பதில் எனக்கு அக்கறை இல்லை. ஆனால் நீங்கள் எதையாவது செய்யும்போது உள்ள உங்கள் மெய்யுணர்வை நான் கவனிக்கிறேன். செய்யும் எதையும் அதிக மெய்யுணர்வுடன் செய்யுங்கள்.

எடுத்துக்காட்டாக, கோப ஆவேசத்துடன் நீங்கள் இருக்கும்போது, ஒழுக்கப் பண்பாளர்கள், ஆன்மீகச் சமயவயப்பட்டவர்கள் என்று சொல்லிக் கொள்பவர்கள் ''கோப ஆவேசம் வேண்டாம்; அமைதியாய் இருக்கப் பழகுங்கள்'' என்று கூறுவார்கள். நான் இப்படிச் சொல்லமாட்டேன்: கோபாவேசத்துடன் இருங்கள்; ஆனால் மெய்யுணர்வுடன் கோபாவேசத்தைக் காட்டுங்கள். உங்கள் நடத்தையை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. உங்கள் கோபாவேசத்தைப் பற்றிய மெய்யுணர்வுடன் இருங்கள்...... உங்களால் மெய்யுணர்வுடன் கோபாவேசமாய் இருக்க முடியாது என்பது அப்போது உங்களுக்குத் தெரியும். உங்கள் மெய்யுணர்வு

எவ்வளவுக்கு அதிகரிக்கிறதோ அவ்வளவுக்கு உங்களிடம் கோபாவேசம் இருக்கும் வாய்ப்பு குறைந்துவிடும்.

கோபாவேசம் உள்ளடங்கிய ஒரு செயல்பாடாகும். அது நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் இல்லாதபோதுதான் செயல்படும். உங்கள் விழிப்புணர்வு ஒன்றே எல்லாவற்றையும் மாற்றிவிடும். விழிப்புணர்வுடன் நீங்கள் இருக்கும்போது உங்களால் கோபாவேசத்துடன் இருக்க முடியாது. கோபாவேசம், கோபம், பாலுணர்வு அல்லது உங்கள் நடத்தையை மாற்ற நினைக்கும் வேறு எதற்குமே விழிப்புணர்வின்மை மிக அவசியம்.

இவ்வாறு உள்ளடக்கமாயுள்ள கிரியாசாதனம் எவ்வளவு பெரியதாக உள்ளதோ அவ்வளவுக்கு நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதில் விழிப்புணர்வற்று இருப்பீர்கள். இதனால் மேன்மேலும் தீயவற்றைச் செய்யும் திறனைப் பெறுவீர்கள். தீய செயல் என்று நான் குறிப்பிடுவது அது எதைப் பற்றியது (content) என்பதை அல்ல. மெய்யுணர்வின்மையை தேவையில்லாதபோதே உண்டாக்கும் எதையும் தீயது என்று நான் சொல்லுவேன்: இதுதான் என் சொல்-விளக்கம் கோபாவேசத்தில் நீங்கள் யாரையாவது கொன்று விடுவீர்கள் என்பதால் நான் அதை தீயது என்று சொல்லவில்லை. நீங்கள் மெய்யுணர்வின்மை என்பது இல்லாமல் கோபாவேசமாய் இருக்க முடியாது என்பதால்தான் அதை தீயது என்கிறேன். அந்த மெய்யுணர்வின்மைதான் தீயது. அதுதான் எல்லா வகையான மடமைக்கும், கனவுகளுக்கும், பொய்க் காட்சிகளுக்கும், நாம் உண்டாக்கக் கூடிய எல்லா அபத்தங்களுக்கும் அடிப்படையாகும்; பின்னணியாகும். தீயது என்பது மெய்யுணர்வில்லா மனதுக்கு வேறானதல்ல.

ஆகவே சன்னியாசி ஒருவருக்கு-சன்னியாசம் வாங்கிக்கொண்ட ஒருவருக்கு - நீங்கள் செய்து கொண்டிருந்ததை எல்லாம் செய்தவாறே இருங்கள் என்று கூறுவேன்; உங்கள் நடத்தையை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டாம். ஆனால் உங்கள் மெய்யுணர்வை

மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எதைச் செய்தாலும் மெய்யுணர்வுடன் செய்யுங்கள். கோபமாய் இருக்கிறீர்களா? கவலைப்படத் தேவையில்லை - ஆனால் மெய்யுணர்வுடன் கோபப்படுங்கள். இந்த மெய்யுணர்வு உங்களை மாற்றி மேம்படுத்தும். உங்கள் மொத்த நடத்தையிலும் மாற்றம் ஏற்படும். உங்களால் முன்போல் இருக்க முடியாது. இங்கே இந்த மாற்றம் நடத்தையில் காணப்படும் மாற்றமாக மட்டும் இருக்காது; இது உங்கள் செய்கைகளில் மட்டுமின்றி உங்கள் மெய்யிருப்பின் (being) மாற்றமாகவும் இருக்கும்.

நீங்கள் ஒரு பொய்யான ஆட்தன்மையை உண்டாக்கிக் கொள்ளத் தேவையில்லை; முகமூடி ஏதும் அணியத் தேவையில்லை. நீங்கள் உங்களுடனேயே முற்றிலும் சுகமாக இருந்து கொள்ள முடியும். ஆனால் இந்த "உங்களுடனே சுகமாக இருப்பது" என்பது நீங்கள் முழுமையாக விழிப்புணர்வு பெற்ற பின்னரே வரும். நீங்கள் முகமூடிகளை அணிந்தவாறு வாழ்வதால்தான் வாழ்வில் இறுக்கம் ஏற்படுகிறது. நீங்கள் கோபாவேசத்துடன் இருக்கும்போதுகூட கோபாவேசம் இல்லாததுபோல் நடந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. நீங்கள் கோபமாய் இருந்தாலும் சாந்தமாக நடந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. நீங்கள் பாலுணர்வு வயப்பட்டிருக்கும்போதும் அந்த விருப்பம் இல்லாதவர்போல் நடிக்க வேண்டியுள்ளது. இது இறுக்கத்தை விளைவிக்கிறது; இது பதட்டத்தை, சஞ்சலத்தை உண்டாக்குகிறது. இதுவே கடுந்துயராகி விடுகிறது. நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்களோ அதற்கு மாறாக வேறுவிதமாக இருக்க வேண்டிய கட்டாயம் வந்தால் நீங்கள் தொடர்ந்து பதட்டநிலையில் சஞ்சலப்பட்டவாறே இருக்க நேரிடும். "நீங்கள் எதுவாக இல்லையோ அதுவாக இருப்பதால்" உங்கள் முழு உயிர்ச்சக்தியும் இறுக்கம், முரண்பாடு ஆகியவற்றில் செலவழிக்கப்படுவதால் நீங்கள் வாட்டம் கண்டு சோர்வடைகிறீர்கள். முரண்பாடு, போராட்டம் இதெல்லாம் வேறு யாரோ ஒருவருடன் இல்லை. இது எப்போதும் உங்களுடனேயேதான் நடைபெறுகிறது.

ஆகவே உங்களுடனேயே அப்படியே சமாதானமாய் சுகமாக இருங்கள் என்று அழுத்தமாகச் சொல்கிறேன். இவ்வாறு சுகமாய், சமாதானமாய் இருக்க வேண்டுமானால் உங்கள் நடத்தை மெய்யுணர்வு பூர்வமாக இருக்கவேண்டும். ஆகவே, மெய்யுணர் வுடன் இருங்கள். தியானம் செய்யுங்கள். உஙகள் நடத்தை மெய்யுணர்வுப் பூர்வமானதாய் இருக்கட்டும். இதன்பின் நீங்கள் அறியாமலே பலவும் மாறும். உங்கள் வேறுபட்ட மெய்யுணர்வின் காரணமாக நீங்கள் மாறிவிடுவீர்கள்.

ஆடையை, பெயரை - வெளிவிஷயங்களான இவற்றை - ஏன் மாற்றச் சொல்கிறேன் என்று கேட்கிறீர்கள்.

மனிதன் வாழும் விதத்தைப் பார்த்தால் அவன் அவனுடைய ஆடைகளே என்பேன். மனிதன் இப்போது வாழும் விதத்தில் ஆடைகள் மிக முக்கியமாய் உள்ளன. ஒருவனுக்கு சிப்பாய் சீருடையை அணிவித்தவுடன் அவன் முகமே மாறிவிடுகிறது; அவனுடைய மனப்பாங்கே மாறிவிடுகிறது. அவனுள் வேறு விதமான ஒன்று மேலோங்குகிறது. போலீஸ்காரரை மஃப்டியில் இருக்கும்போதும் சீருடையில் இருக்கும்போதும் பாருங்கள்; அவர் வித்தியாசமாய் இருப்பார். ஏன்? வெளியில் உள்ளவை உள்ளே இருப்பதை மாற்றும் ஆற்றல் பெற்றுள்ளன; ஏனென்றால் நீங்கள் வெளியில் இருப்பதல்லாது வேறொன்றாய் இல்லை. இப்போதுள்ளபடி பார்த்தால் "உள்ளே" என்று சொல்லக்கூடிய எதுவுமே இல்லை.

குர்ஜீஃப் ஆழமான அர்த்தமுள்ள ஒன்றைச் சொல்வார்; நீங்கள் இப்போது உள்ளபடி பார்த்தால் உங்களுக்கு ஆன்மாவே கிடையாது. அவர் சொன்னது ஒரே சமயத்தில் சரியாகவும் தப்பாகவும் இருக்கிறது. உங்களுக்கு ஒரு ஆன்மா இருக்கிறது; ஆனால் இதைப்பற்றி உங்களுக்கு ஒன்றும் தெரியாது. நீங்கள்தான் வெளிப்புறம்; வெளிப்புறமே நீங்கள். ஆகவே ஆடைகள் மிகவும் அர்த்தமுள்ளவையாகின்றன. ஆடைகளால் ஒருவர் அசிங்கமாகி

விடுகிறார்; ஆடைகளால் ஒருவருக்கு மரியாதை கிடைக்கிறது; ஆடைகளால் ஒருவர் மரியாதை கெடுகிறது. நீதிபதிக்கென தனிப்பட்ட உடை உண்டு - ஏன் என்று யாரும் கேட்பதில்லை. அந்த உடையில்தான் அவர் நீதிபதி; அது இல்லாவிட்டால் அவர் சாதாரண மனிதர்.

மனிதன் இப்படித்தான் இருக்கிறான். மனிதன் தன் மனதைவிட - மூளையைவிட - ஆடைகளாலானவனாய் இருக்கிறான். இது இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும்; ஏனென்றால் நாம் உடலுக்குச் சொந்தமாய் இருக்கிறோம். நம் அடையாளம் உடலுடன் சம்பந்தப் பட்டது. இது உடலுடன் நாம் கொண்டுள்ள ஐக்கிய உறவாகி விடுகிறது.

ஒரு ஆண் ஒரு பெண்ணின் ஆடையை அணிய ஒப்புக் கொள்ள மாட்டான். அப்படி அணிந்து கொண்டு தெருவில் நடந்து போனாலும் அவன் ஆண்போல் இல்லாமல் பெண்ணாக மாறி விட்டதுபோல் நடப்பான். பிறர் அவனை வேறுவிதமாய் பார்ப்பது அவன் மனதை பாதிக்கும். ஆடைகள் வெறும் ஆடைகள் அல்ல. மன-இயல்வயமாகப் பார்த்தால் அவை ஆண், பெண் என்று இருவகையான அடையாளங்களைப் பெற்றுவிட்டன.

பெண்ணின் ஆடை அணிந்த ஆணின் உணர்ச்சிகூட பெண்ணின் உணர்ச்சிபோல் ஆகிவிடுகிறது. ஆகவே நான் ஆடைகள் நம் வெளிப்புறம்தான் என்று சொன்னாலும், அவை அப்படி இருப்பதாகத் தோன்றுகிறதே தவிர அவை உள்ளே ஆழ்ந்து சென்று விட்டுள்ளதைப் பார்க்கிறோம். ஆகவே ஆடையை மாற்றுவது முக்கியம் என்கிறேன். ஆடையை மாற்ற ஒப்புக்கொள்வதே பழையதை விட்டுவிடத் தயார் என்பதைக் காட்டும். இவ்வாறு ஒரு மாற்றத்துக்கு ஒப்புக்கொள்வது உங்கள் அடையாளத்தை மாற்ற ஒப்புக்கொள்வதாகும்.

யாராவது ஒருவர் அடையாளத்தை மாற்ற மறுத்தால் அதற்குக் காரணம் எனக்குத் தெரியும். ஏன் ஆடையை மாற்ற வேண்டும்

என்று வற்புறுத்துகிறீர்கள் என்று யாராவது கேட்பதுண்டு. ஆனால் நான் வற்புறுத்துவது இல்லை; கேட்பவர்தான் வற்புறுத்துகிறார். நான் ஆடைகளைப் பற்றி வற்புறுத்துவது இல்லை. ''வேறு ஆடைகளை அணிய வேண்டும் என்று ஏன் வற்புறுத்துகிறீர்கள்! அவை வெளியிலுள்ள விஷயங்கள் தானே. பழைய ஆடைகளை நான் அணிவதால் என்ன வித்தியாசம் வந்துவிடும்''. இப்படி அவர்தான் வற்புறுத்திக் கொண்டே இருக்கிறார்.

ஆனால் அவர் இப்படி மறுத்தவாறே இருக்கிறார் என்பதை அவர் உணரவே இல்லை. நான் கேட்கிறேன்! ''நீங்கள் ஏன் இப்படி மறுக்கிறீர்கள்;?'' என்னிடம் யாராவது வந்து எந்த மறுப்பும் இல்லாது இருந்தால் அவரை நான் ஆடைகளை மாற்றச் சொல்லமாட்டேன். ஏனென்றால் அவர் ஆடைகளில் தன் அடையாளத்தைப் பதித்தவாறு இருக்கவில்லை.

ஆகவே நான் உங்கள் ஆடைகளை மாற்றச் சொல்வேன். ஒரு குறிப்பிட்ட வண்ண ஆடைகளை அணியச் சொல்வேன். நீங்கள் அப்படி அணிந்த உடனேயே, நீங்கள் மாறிவிடுகிறீர்கள். நீங்கள் ஏதோ வேறு வண்ணத்துடன் ஒன்றிணைந்து இருப்பீர்கள். ஆகவே நான் ஒரு குறிப்பிட்ட வண்ணத்துக்கு மாறச் சொன்னால் தான் அது மாற்றமாகும். நீங்கள் உங்கள் ஆடைகளை விதம் விதமாக மாற்றியபடியே இருக்கிறீர்கள். ஆகவே நான் சொல்லும் ஆடை இப்படி மாறிக் கொண்டே இருப்பதானால் அது மாற்ற மாகாது; மாறாத ஒரு ஆடையை நான் கொடுத்து இதைத்தான் அணிய வேண்டும் என்று சொன்னால் அதில் மாற்றம் மீண்டும் வராது. மாறாத ஒரு ஆடையை நான் கொடுத்ததும் மாற்றம் உங்களுக்குள் நிகழக்கூடும்.

நாம் ஏன் உண்மையில் ஆடைகளை மாற்றுகிறோம்? இது ஒரு ஆழமான விஷயம்; இது வெளிப்பார்வைக்காக மட்டும் நடப்பதல்ல. நமக்கு ஒரு வகையான துணி, ஒரு வண்ணம், ஒருவித உருவம் கொண்ட ஆடை ஏன் சலிப்பு தருகிறது? நம் மனம் எப்போதும்

புதிய ஒன்றைக் கேட்டவாரே உள்ளது. நாம் நம் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த விழைகிறோம். ஆனால் அது விரும்பும் புதிய ஆடைகளை அணிந்து கொள்கிறோம். நம் மனம் அமைதியாக அப்படியே அசையாமல் நிற்கவேண்டும் - மௌனமாக இருக்க வேண்டும் என்கிறோம். ஆனால் அது கேட்கும் புதிய ஆடை களை வாங்கி அணிந்து கொள்கிறோம். இவ்வாறு நுட்பமான வகையில் அதன் மாறும் குணத்தை வளர விடுகிறோம். நாம் எல்லாவற்றையும் மாற்றிக்கொண்டே இருக்கிறோம். மாறாமல் எது இருந்தாலும் அதனால் சலிப்படைகிறோம். மாற்றங்களை அமைத்துக் கொடுப்பதால் மனம் இன்னும் அதிக போஷாக்கு பெறுகிறது.

மாறாத ஒரு ஆடையினால், முதன்முதலாக மனம் தினமும் தன் மாறவிரும்பாத குணத்துடன் மல்லுக்கு நிற்கிறது. மாறாத ஆடையுடன் நீங்கள் சமாதானம் அடைந்துவிட்டால் மாறிக் கொண்டே இருக்கும் வெளிஉலகுடனும் சமாதானமடைந்து விடுவீர்கள். அதில் வாழ்ந்து சுகமடைவீர்கள். இது ஒரு ஆரம்பம் தான். நீங்கள் எவ்வளவுக்கு மாறாதவைகளுடன் சமாதானமாக இருக்க முடிகிறதோ அவ்வளவுக்கு உங்கள் மனம் ஒரு நிலையில் நிற்க வல்லதாகிவிடும்.

ஆகவே நான் மாறாத ஒன்றுடன் சமாதானமடைந்து மேன் மேலும் சுகம் பெறுவதையே வற்புறுத்துகிறேன். இதன் பிறகே உங்களால் முடிவிலாத ஒன்றை வந்தடைய முடியும். எப்போதும் இதையும் அதையும் மாறிமாறிக் கேட்டவாறே இருக்கும் மனதினால் நீங்கள் எப்படி மாறாத ஒன்றினிடம் வரமுடியும்? நீங்கள் மாறாத ஒன்றை ஏற்றுப் பழகவேண்டும்.

ஆடைகள் இப்படி மாறாமல் இருக்கையில் ஆடைகளின் மேல் உணர்வே அற்றுப்போகும் ஒரு தருணம் வரும். ஒரே ஆடை, ஒரே நிறம் என்று தினமும் அணிவதால் வெகு சீக்கிரமே ஆடைகளைப் பற்றிய உணர்வே இல்லாமற் போகும். தெருவில் செல்லும்போது விதம்விதமான ஆடைகளைக் காட்சியாய்

வைத்துள்ள கடைகளைக்கூட நீங்கள் உணரமாட்டீர்கள். இதை எல்லாம் உங்கள் மனம் தான் உணர்வுக்குக் கொண்டு வந்தபடி இருந்தது. இனியும் அப்படி உங்கள் மனம் இதையெல்லாம் பார்த்தபடி இருந்தால் ஜாக்கிரதை; உங்கள் மனம் எதைக் கேட்கிறது?

ஆடைகளை மாற்றிக் கொள்வதால் நாம் அதிக அழகுடைய வராக மாறிவிடுவதாக நினைக்கிறோம். ஆனால் மாறாத ஆடையை அணிந்து வருவதால் மாறும் ஆடைகளை அணிவதால் பெறக் கூடிய அழகைவிட மேலான, மதிப்புமிக்க நளினத்தைப் பெற முடியும். மாறும் ஆடை அதன் பகட்டினால் உங்கள் அழகின்மையை மறைக்கும். வேறு எதையும் மறைக்காது. ஆனால் மாறாத ஆடை நீங்கள் இயல்பாக எப்படி இருக்கிறீர்களோ, யாராக இருக்கிறீர் களோ அப்படியே அதை வெளிப்படையாகக் காட்டும்.

நீங்கள் அடிக்கடி ஆடைகளை மாற்றுவதால் மற்றவர்கள் உங்கள் ஆடைகளைக் கவனிக்கிறார்கள். இதனால்தான் உங்கள் புத்தாடையைப்பற்றி எல்லோரும் விசாரிக்கிறார்கள். ஒரே ஆடையை அணிந்தவாறு இருந்தால் யாரும் உங்கள் ஆடையைப் பற்றி கேட்பதில்லை; கேட்பது நின்றுவிடுகிறது. அப்போது பிறர் உங்கள் ஆடையைப் பார்ப்பதற்குப் பதில் உங்களைப் பார்க்கிறார்கள்.

இந்த உண்மையை ஒவ்வொரு பெண்ணும் அறிவாள். அவள் அழகிய ஆடைகளையும், ஆபரணங்களையும் அணியும் போது அவற்றை கவனிக்கிறீர்கள்; அப்பெண்ணைக் கவனிப்பதில்லை. இது ஒரு விதமான மறைத்தல் ஆகும். ஆடைகள் மறைப்பவை; வெளிப்படுத்துபவை அல்ல. ஆபரணங்கள் அதிக விலை உயர்ந்தவையாக இருந்தால் நீங்கள் இன்னும் அதிகமாக மறைந்து கொள்ளலாம். ஏனென்றால் மற்றவர்கள் ஆபரணத்தின் மேல் அதிக கவனம் செலுத்துவார்கள்.

என் விரலில் வைர மோதிரம் இருந்தால் என் விரல் மறைவாகி விடும். வைரத்தின் மிளிர்வு என் விரல் அல்ல என்றாலும் அதன் மிளிர்வு என் விரலுடன் சம்பந்தப்பட்டுவிடும். வெறும் விரல்

மட்டும் அது இருப்பதுபோல் அப்படியே காணப்படும். அது அழகானதாய் இருந்தால் அழகானதாயும், அப்படி இல்லை யென்றால் அழகில்லாததாயும் காணப்படும்.

தன் அழகின்மையை மறைக்காத ஒருவருக்கு தனி அழகு ஒன்று இருக்கும். எதையும் மறைக்காத ஒருவருக்கு ஒருவித நளினம் வரும். இது ஒருவர் முழுதுமாய் அம்மணமாய் இருக்கும் போதுதான் வரும். நீங்கள் சமாதானமாய் அமைதியுடன் இருக்கும் போது தனிப்பட்ட நளினம் (grace) உங்களிடம் வந்துவிடும். அழகற்ற ஒரு முகமும் அழகாகிவிடும. மறைத்தலினால் அழகான முகமும் அழகிழந்து விடும்.

நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்களோ அப்படியே இருப்பதுதான் அழகு என்பேன்; எப்படியிருக்கிறீர்களோ அப்படியே சமாதானமாய் தளர்வுடன் இருப்பதே அழகு என்பேன். அழகில்லாத ஒருவரும் கூட அழகில்லாத அந்த நிலையிலேயே சமாதானப்பட்டு அமைதி யுற்றால், அப்போது அவருடைய முகத்துக்கு ஒரு நுட்பமான அழகு வரும். தளர்வுடனும் சமாதான மனப்பாங்குடனும் இருந்தால் உங்களுக்குள் ஒரு நுட்பமான எழுச்சி ஏற்படும். இது வைரத்திட மிருந்து வரவில்லை; இது இப்போது உங்கள் உள்ளிருந்து, உங்கள் தன்னிலையில் இருந்து வருகிறது.

ஒருவரால் தன்னிடமே சமாதானமாய், சுகமாய் இருக்க முடியவில்லை என்றால், யாரிடமும் சமாதானமாய் அமைதியாய் இருக்க முடியாது. யார் ஒருவரால் தன்னிடமே அன்பாய் இருக்க முடியவில்லையோ, யார் ஒருவர் தன்னையே மறைத்துக் கொண்டு இருக்கிறாரோ அவரிடம் வேறு யாரும் அன்பாய் இருக்க முடியாது. அவர் மற்றவரை ஏமாற்றுகிறார்; மற்றவர் அவரை ஏமாற்றுகிறார்கள். அதனால் நாம் எப்போதும் ஒருவரை ஒருவர் சந்திப்பதே இல்லை. முகங்கள் மட்டும்; தூரத்தில் உள்ள முகங்கள் மட்டும்; சந்தித்துக் கொள்கின்றன. நான் வேஷம் போட்டுக் கொண்ட முகத்துடன் வந்துள்ளேன். நீங்களும் வேஷம்போட்ட

முகத்துடன் வந்திருக்கிறீர்கள். நான் என்னை மறைத்து வைத்துள்ளவாறே நீங்களும் உங்களை மறைத்து வைத்துள்ளீர்கள். இரண்டு முகங்கள் இந்த அறையில் சந்தித்துக் கொள்கின்றன. ஆனால் இரண்டும் ஒன்றையொன்று நெருங்கிப் பழகவில்லை. உண்மையான சந்திப்பு இல்லை, இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று கூடி மகிழவில்லை.

நீங்கள் ஏன் உங்கள் முகத்தை மாற்றுகிறீர்கள்? மாற்றவில்லை என்றால் நீங்கள் உங்கள் முகத்தைப்பற்றி கவலைப்பட மாட்டீர்கள். அதனால் உங்கள் உண்மையான முகம் வெளியே தெரிந்துவிடும். இதனால்தான் உங்கள் காதலி உங்கள் மனைவியாகிவிட்டதும் முற்றிலும் மாறிவிட்டிருக்கிறாள். இப்போது அவள் ஒருபுதிய முகத்தை ஜோடித்துக் காட்டமுடியாது. அவள் உங்கள் அருகில் அதிகமாய் உள்ளதால் உண்மையான அவளுடைய முகம் எப்படியும் வெளிப்பட்டுவிடுகிறது. காலையில் அவள்தன் சுயவடிவத்தை மறைக்காமல் அப்படியே இருப்பாள் - அவள் இப்படி இருக்கும் போது அழகாய் இல்லை. நேற்று கடற்கரையில் உங்களை அவள் கவர்ந்தாள்; ஆனால் இன்று காலையில் முழு இரவும் அவளுடன் இருந்த பிறகு அவள் தன் சுய வடிவில் இருக்கிறாள். அப்படி அவளை காலையில் தூங்கி எழுந்தவுடன் பார்த்துவிட்ட பிறகு அவள் முகம் அழகற்றதாய் இருப்பது தெரிந்து விடுகிறது. அவள் அழகற்றவள் என்பதால் அவள் முகம் அழகற்றதாய் இல்லை. அது அழகற்றதாய் காணப்படுவதற்குக் காரணம் எதுவும் மறைக்கப்படவில்லை என்பதாகும். நீங்கள் எல்லாவற்றையும் பார்க்கிறீர்கள்; அவளும் எல்லாவற்றையும் பார்க்கிறாள்.

ஆகவே நான் சன்னியாசி ஒரு குறிப்பிட்ட ஆடையை அணிய வேண்டும் என்று சொன்னால் மாறிக் கொண்டே இருக்கும் ஆடைகளில் இருந்து விடுதலை பெறவேண்டும்; உங்கள் அடையாளம் மாறிக்கொண்டே இருக்கக்கூடாது என்றே பொருள் படும். நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்களோ அப்படியே இருக்க வேண்டும். உங்களை நீங்கள் அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டு எதையும்

மாற்றாமல் அப்படியே தோற்றமளிக்க வேண்டும் என்றுதான் சொல்கிறேன். உங்களை நீங்கள் ஏற்றுக்கொண்ட அந்த நொடியே மற்றவர்கள் உங்களை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள ஆரம்பிப்பார்கள். ஆனால் இது இங்கு முக்கியமல்ல. மற்றவர் ஏற்றுக்கொள்கிறார் களா இல்லையா என்பது முக்கியமல்ல. மற்றவர்கள் உங்களை ஏற்றுக்கொள்வது பற்றி நீங்கள் சிந்திக்க ஆரம்பித்ததுமே நீங்கள் ஒரு பொய் முகத்தை உருவாக்குவீர்கள். சிந்திக்க ஒன்றும் இல்லை; அது தானாகவே நிகழ்கிறது.

ஆகவே, நான் பெயரை மாற்றுகிறேன். ஆடைகளை மாற்று கிறேன். விளிம்பில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் ஒருவனுக்கு உதவியாக இருக்கவே இப்படி மாற்றுகிறேன். நீங்கள் நீங்களாகவே இருக்க வேண்டும். இருப்பதை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். மாற வேண்டியதில்லை. மாற்ற வேண்டியதில்லை.

அத்தியாயம் 10

முழுமையான விருப்பம் : விருப்பமின்மைக்கு வழி



ழ்வைவிட மரணம் மிக முக்கியமானது. வாழ்வு மேலோட்டமானது; சின்ன விஷயம்; மரணம் அதைவிட ஆழமானது. மரணத்தினூடே செல்வதால நீங்கள் உண்மையான வாழ்க்கையினுள் வளர்கிறீர்கள். வாழ்க்கை யினூடே செல்வதால் நீங்கள் மரணத்தைத்தான் போய்ச் சேருகிறீர்கள்.

நாம் வாழ்தல் என்று எதைச் சொன்னாலும் அது மரணத்தை நோக்கிச் செல்லும் பயணத்தைத்தான் குறிக்கும். உங்கள் வாழ்க்கை முழுவதுமே ஒரு பயணமே தவிர வேறில்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தால் நீங்கள் வாழ்வின்மேல் அவ்வளவு அக்கறை காட்டாமல் மரணத்தின்மேல் அதிக அக்கறை காட்டுவீர்கள். ஒருவர் மரணத்தின் மேல் அதிக அக்கறை காட்ட ஆரம்பித்ததுமே அவரால் வாழ்வின் அதி ஆழங்களுக்குப் போக முடியும். இல்லாவிட்டால் மேல் மட்டத்திலேயே இருந்துவிட நேரிடும்.

ஆனால் நாம் மரணத்தைப் பற்றி நினைப்பதே இல்லை: மரணம் பற்றிய உண்மைகளில் இருந்து தப்பித்து ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறோம். மரணம் இருக்கிறது; ஒவ்வொரு நொடியும் நாம் உயிரிழந்து கொண்டே இருக்கிறோம். மரணம் தூரத்திலுள்ள ஒன்றல்ல. மரணம் இங்கே இப்போது இருக்கிறது. நாம் இறந்து கொண்டே இருக்கிறோம். ஆனால் நாம் இறந்து கொண்டிருக்கும் போது வாழ்வைப் பற்றி கவலைப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறோம். வாழ்க்கை பற்றிய இக்கவலையும் வாழ்வு பற்றிய அதிக அக்கறையும் ஒருவித பயமே - ஒருவிதமான தப்பித்து ஓடுதலே ஆகும். மரணம் இருக்கிறது; உள்ளே ஆழ்த்து வளர்ந்த வாறே இருக்கிறது.

உங்கள் கவனத்தை மாற்றுங்கள்; உங்கள் ஆர்வத்தை மாற்றுங்கள். மரணத்தைப் பற்றிக் கவலைப்பட ஆரம்பித்ததும் உங்கள் வாழ்க்கை, முதன் முறையாக, உங்களுக்கு விளக்கமாகத் தெரியவரும். ஏனென்றால் நீங்கள் மரணத்துடன் சமாதானம் அடைந்துவிட்ட அந்த நொடியே நீங்கள் மரணமிலாப் பெருவாழ்வு ஒன்றைச் சம்பாதித்துவிட்டீர்கள். நீங்கள் எந்த நொடியில் மரணத்தைத் தெரிந்துகொள்கிறீர்களோ அப்போதே நிரந்தரமான அந்த வாழ்க்கையைத் தெரிந்து கொள்வீர்கள்.

மேலோட்டமான - சில்லறைத்தனமான வாழ்க்கையிலிருந்து அப்பால் செல்வதற்கான கதவுதான் மரணம். அப்படிப்பட்ட கதவு ஒன்று இருக்கிறது. இக்கதவு வழியாகச் சென்றால் நீங்கள் வேறொரு வாழ்வை, அழமான, நிரந்தரமான, மரணமில்லாத, மரணமின்மை என்னும் வாழ்வை அடைவீர்கள். ஆகவே வாழ்க்கை என்று அழைக்கப்படும், ஆனால் உண்மையில் சாதலான அந்த ஒன்றிலிருந்து, மரணத்தின் கதவினூடே செல்ல வேண்டும். அப்போது தான் மரணமில்லாத உண்மையான செயல்மை மிக்க இத்தருண வாழ்க்கை ஒன்றை அடைந்த சாதனையைச் செய்தவராவீர்கள்.

ஆனால் இக்கதவினுள் மிகுந்த மெய்யுணர்வுடன் நுழைந்து செல்லவேண்டும். நாம் பல முறை இறந்தவாறே இருக்கிறோம். ஆனால் சாகும் தறுவாயில் உள்ள ஒருவர் மெய்யுணர்வு அற்ற நிலையை எய்திவிடுகிறார். நீங்கள் சாவதற்கு மிகவும் பயந்தவாறு இருப்பதால் மரணம் வரும் அத்தருணத்தில் நீங்கள் மெய்யுணர்வு அற்றவராகி விடுகிறீர்கள். மெய்யுணர்வு இல்லாத மன நிலையில் அக்கதவினூடே செல்கிறீர்கள். அதன் பிறகு மீண்டும் பிறக்கிறீர்கள். மீண்டும் இந்த அபத்தம் ஆரம்பமாகிறது. அதன் பிறகும் நீங்கள் மரணத்தைப் பற்றி அக்கறை காட்டுவதில்லை.

யார் ஒருவர் வாழ்வைவிட சாவைப் பற்றி அதிக அக்கறை காட்டுகிறாரோ அவர் அக்கதவினுள் மெய்யுணர்வுடன் நுழைந்து செல்கிறார். இதைத்தான் தியானம் என்கிறோம். மரணத்தின் கதவினுள் மெய்யுணர்வுடன் நுழைந்து செல்லுதலே தியானம். மெய்யுணர்வுடன் இறத்தலே தியானம். ஆனால் நீங்கள் மரணம் வரும் வரை காத்திருக்க முடியாது. தேவை இல்லை; ஏனெனில் மரணம் எப்போதுமே இருக்கிறது: இது உங்களுள் இருக்கும் ஒரு கதவு. இது எதிர்காலத்தில் நிகழும் ஒன்றல்ல. இது உங்களுக்கு வெளியில் இல்லை; இதை நீங்கள் சென்றடைய வேண்டிய தில்லை; இது உங்கள் உள்ளேயே இருக்கும் ஒரு கதவு.

மரணத்தின் உண்மையை ஒப்புக்கொண்ட அந்த நொடியே - மரணத்தின் உணர்ச்சி ஏற்பட்ட அந்த நொடியே - அதை உணர்ந்தவாறு வாழத் தொடங்கிய உடனேயே நீங்கள் உங்கள் உள்ளே இருக்கும் அக்கதவினுள் நுழைந்துவிட்டீர்கள். அக்கதவு திறக்கிறது; மரணத்தின் அந்த கதவினூடே முடிவிலா வாழ்வின் காட்சி சற்றே தெரிகிறது. மரணத்தினூடேதான் ஒருவரால் முடிவிலா வாழ்வைச் சற்றே காண முடியும். வேறு எந்த வகையிலும் முடியாது. ஆகவே தியானம் என்று சொல்லப்படும் அத்தனையுமே நாமே வரவழைத்துக் கொள்ளும் ஒரு விதமான மரணமாகிறது. இது உள்ளே ஆழ்ந்து செல்லுதலாகிறது; உள்ளே மூழ்குதலாகிறது; உள்ளே அமிழ்தலாகிறது; மேல்மட்டத்திலிருந்து ஆழங்களை நோக்கிச் செல்வதாகிறது.

ஆழங்கள் இருண்டிருக்கும் என்பது உண்மை. மேல் மட்டத்தை விட்டு அகன்றதுமே உங்களுக்கு உயிர் போவது போல் உணர்ச்சி ஏற்படும். ஏனென்றால் உங்களையும் வாழ்க்கையின் மேல்மட்டத்தையும் ஒன்றெனக் கருதி விட்டீர்கள். மேல்மட்டத்து அலைகள் வெறும் மேல் மட்டத்து அலைகளாக இல்லை; அவற்றுடன் நீங்கள் ஒன்றாகிவிட்டீர்கள்; நீங்களே மேல்மட்டம். ஆகவே மேல்மட்டத்தை விட்டகன்றதும், நீங்கள் உங்களுடைய கடந்தகாலம், மனம், நினைவு ஆகிய உங்கள் சொந்த அடை யாளத்தையே விட்டு அகன்றுவிடுகிறீர்கள். நீங்கள் இதுவரை என்னென்னவையாக இருந்தீர்களோ அவற்றை நீங்கள் விட்டு அகலுகிறீர்கள். இதனால்தான் தியானம் மரணம்போல் தோன்றுகிறது. நீங்கள் உயிரிழக்கிறீர்கள். நீங்கள் தன்னிச்சையுடன் உயிரிழக்கத் தயராக இருந்தால்தான் - உங்களைக் கடந்து வெகு ஆழம் செல்லத் தயாராக இருந்தால்தான் - மேல் மட்டத்தைக் கடந்து, உங்கள் தன்னிலையைக் (Self) கடந்து செல்லத் தயாராக இருந்தால் தான் - நிரந்தரமான மெய்ம்மையை உங்களால் சென்றடைய முடியும்.

ஆகவே இறந்துபோகத் தயாராக உள்ள ஒருவருக்கு இவ்வாறு தயாராக உள்ள நிலையே கடந்துபோதலாகிவிடும்; உள் ஆழ்தலாகி விடும்; இத்தயார் நிலையே உண்மையான ஆன்மீகத் தன்மை யாகும். நாம் யாரையாவது இவர் உலகாயதவயமானவர் என்று கூறினால் அவர் மரணத்தைவிட வாழ்வின்மேல் அதிக பற்றுடையவர் என்று அர்த்தம். அதாவது வாழ்க்கையைப் பற்றி முழுமையான அக்கறை உடையவர் என்று அர்த்தம். மரணத்தைப் பற்றி கொஞ்சம்கூட கவலை இல்லாதவர் என்று பொருள்படும். உலகாயதமான ஒருவர் தன் வாழ்வின் முடிவில் மரணம் வரும்போது மெய்யுணர்வற்ற நிலையில் இருப்பார்.

ஆன்மீகவயமான மனிதர் ஒவ்வொரு நொடியும் இறந்து கொண்டேதான் இருப்பார். அவருக்கு மரணம் வாழ்வின் முடிவில் வராது; அவருக்கு வாழ்வின் செயல்பாடே 'மரணமாகும். எவர் ஒருவா வாழ்க்கையைவிட மரணத்தின் மேல் அதிக. அக்கறை

கொண்டிருக்கிறாரோ அவர் ஆன்மீகவயமான ஒருவராவார். ஏனென்றால், வாழ்க்கை என்று சொல்லப்படுவதெல்லாம் பறி போய்விடுமென்பதை அவர் உணர்ந்தவராவார். இவ்வாறு இப்போதே பறிபோய்க் கொண்டேதான் இருக்கிறது; வாழ்க்கையை ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு தருணமும் இழந்துகொண்டுதான் இருக்கிறோம். மணற் கடிகையில் மணல் ஒவ்வொரு தருணமும் இழக்கப்படுகிறது. நம்மால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது வாழ்க்கை இந்த மணல் போலத் தொடர்ந்து இழக்கப்படுகிறது. இது இயற்கையான செயல்பாடு; இதைப் பற்றி நாம் ஒன்றும் செய்ய முடியாது; இதைத் திருப்பிவிட முடியாது.

காலத்தைச் சேமித்து வைக்க முடியாது; இதைத் தடுத்து நிறுத்த முடியாது. இதைத் திருப்பி முடுக்கிவிட முடியாது. இது ஒரே ஒரு பரிமாணத்தில் உள்ளது; பின்னால் நகர்வதென்பதே இதற்கு இல்லை. முடிவில் காலத்தின் செயல்பாடே மரணமாகும். நீங்கள் காலத்தைப் போக்கிவிடுவதால் நீங்கள் இறந்துபோகிறீர்கள். ஒருநாள் எல்லா மணலும் ஓடிப்போய்விடும். நீங்கள் காலி இடமாகிவிடுவீர்கள். காலம் கொஞ்சமும் எஞ்சியிருக்காத காலியான வெறும் தன்னிலையாகி விடுவீர்கள் (empty self). இதனால் நீங்கள் மாண்டு போகிறீர்கள்.

மரணத்தைப் பற்றியும், காலத்தைப் பற்றியும் இன்னும் கொஞ்சம் அதிகமான கவனத்துடன் இருங்கள். இது ஒவ்வொரு தருணத்திலும், இங்கு இப்போது உள்ளது. நீங்கள் இதைத் தேடிப் பார்க்க ஆரம்பித்ததுமே இதை நீங்கள் உணருவீர்கள். இது இங்கேயே உள்ளது; இதுவரை இதைக் கண்டுகொள்ளாமல் இருந்து விட்டீர்கள்; இதிலிருந்து தப்பிப்பிழைத்துக் கொண்டிருந்தீர்கள். ஆகவே மரணத்தினுள் குதிக்கத் தயங்க வேண்டாம்; அதனுள் செல்லத் தயங்கவேண்டாம். இதுதான் தியானத்தின் கடுந்தவம் (austerity), கடினத்துவம் (arduousness). மரணத்துக்குள் குதித்துவிட வேண்டும்.

வாழ்க்கையின் மேல் ஆசை வைத்தபடியே இருப்பது ஆழமான காமத்துக்குச் சமமாகும்; மரணத்துக்குத் தயாராக இருப்பது இயற்கையானதல்ல என்று தோன்றும். மரணம் மிகவும் இயற்கையான ஒன்று; ஆனால், மரணத்தைக் கண்டு அஞ்சாது இருப்பது இயற்கைக்குப் புறம்பானதுபோல் தோன்றுகிறது.

நீங்கள் உயிரிழக்கத் தயாராக இருக்கும்போது இவ்வாறு தயாராக இருப்பதே உங்களைச் சாகாமல் இருக்க வைத்து விடுகிறது. ஆனால் இப்படி இறக்கத் தயாராக இல்லை என்றால் இந்த நிலையே வாழ்வின்மேலுள்ள இந்த ஆசை, பிடிப்பு, வாழ்வின் மேலுள்ள இந்த மோகம் ஆகியவையே உங்களை இறந்துகொண்டே இருக்கும் ஒரு இயல் நிகழ்வாக்கிவிடும்.

நாம் ஏதாவது ஒரு மனப்பாங்கை (attitude) தேர்ந்தெடுக்கும் போதெல்லாம் அதன் நேர் எதிரான ஒன்றைத்தான் அடைகிறோம். இதுதான் உய்விருப்பின் ஆழமான எதிர்வாத உறவுவயச் (dialectical) செயலின்மையாகும். எதிர்பார்த்திருப்பது வருவதில்லை; நினைப்பது கை கூடுவதில்லை. விருப்பம் பூர்த்தியாவது இல்லை. நீங்கள் அதிகம் விரும்புவதை அதிகம் இழக்கிறீர்கள். பரிமாணம் எதுவானாலும் அதனால் வித்தியாசம் ஏதும் வராது; இந்த விதி மாறாமல் அப்படியேதான் இருக்கும். நீங்கள் எதையாவது மிக அதிகம் விரும்பிக் கேட்ட உடனே அப்படிக் கேட்பதாலேயே அதை இழந்துவிடுவீர்கள்.

யாராவது அன்புக்கு ஆசைப்பட்டால் அன்பு கிடைக்காது; ஏனென்றால் இப்படி ஆசைப்படுவதாலேயே அவர் அன்புக்கு ஏற்றவராய் இல்லாமல் அழகற்றவராகி துன்பத்தைக் காட்டும் தோற்றமுடையவராகி விடுகிறார். அன்பைக் கேட்டு வாங்க நினைக்கும் உங்களை யாரும் விரும்பமாட்டார்கள்; யாராலும் உங்கள் மேல் அன்புகொள்ள முடியாது. கேட்காது இருக்கும் ஒருவர் மேல்தான் அன்பு வரும். கேட்காம்ல் இருப்பது ஒன்றே உங்களை அழகாக்கிவிடுகிறது; உங்களைத் தளர்வுடன் அமைதி யுடன் இருப்பவராக்கி விடுகிறது.

திறந்த கையுடன் இருக்கும்போது வெட்டவெளியின் காற்று அனைத்தும் உங்கள் கையில் இருந்தது. காற்றைப் பிடிக்க நினைத்துக் கையை மூடியவுடன் கையில் இருந்ததெல்லாம் வெளியே போய்விட்டது. இப்படி முஷ்டியை மூடுவதால் காற்றை இழந்து விட்டீர்கள். காற்றைப் பிடித்துவைக்க நினைத்து காற்றைப் போக்கிவிட்டீர்கள். கை திறந்தபடியே இருந்தால் உலகின் காற்று அனைத்தும் உங்கள் கையில் இருக்கிறது.

கை முஷ்டி எவ்வளவு இறுக்கமாக மூடப்படுகிறதோ அவ்வளவுக்கு காற்று உங்கள் கையிலிருக்கும் வாய்ப்பு குறைகிறது. ஆனால் உங்கள் மனம் இப்படித்தான் வேலை செய்கிறது; இது உங்கள் மனதின் அபத்தகுணம். கையில் காற்று பிடிபடவில்லை என்று நினைத்து இன்னும் கையை இறுக்கி மூடுகிறீர்கள். தர்க்க முறைப்படி, ''கையை சரியாக மூடவில்லை என்பதால் காற்று பிடிபடவில்லை; இன்னும் இறுக்கிப் பிடித்திருக்கவேண்டும். இன்னும் இறுக்கமாகப் பிடித்துப்பார்க்கலாம்'' என்று நினைத்து மூடுகிறீர்கள். ஆனால் இதனாலேயே இன்னும் அதிகமாக இழக்கிறீர்கள்.

நான் யாருடனாவது அன்புடன் இருக்கும்போது என் உடைமைத்தனம் (Possessiveness) அதிகமாகி விடுகிறது; உரிமை கொண்டாடும் ஆர்வம் அதிகரிக்கிறது; கையை இறுக்க மூடுகிறேன். எவ்வளவு இறுக்கமாகப் பிடிக்க முயல்கிறேனோ அவ்வளவுக்கு அன்பு நழுவிவிடுகிறது. மனம் சொல்கிறது: ''இன்னும் அருகே சென்று நெருக்கமான ஏற்பாடுகளைச் செய்.'' மேலும் அதிக ஏற்பாடுகள் செய்து பார்க்கிறீர்கள். ஆனால் நழுவிப் போவதைப் பிடித்துவைக்க முடியவில்லை. இப்படித்தான் அன்பு இழக்கப் படுகிறது. நெருங்கிப் போகப் போக இன்னும் அதிகமாகவே அது என்னை விட்டோடுகிறது. அன்பை உடைமையாக்கி வைக்கத் திறந்த கைதான் உதவும். அன்பு மலரத் திறந்தமனம் இருந்தால் போதும். மற்ற எல்லாவற்றுக்கும் கூட இது பொருந்தும்.

வாழ்வை அதிகம் விரும்பினால் நீங்கள் அதிகம் மூடியவராகி விடுகிறீர்கள்; உயிருடன் இருக்கும் போதே உயிரற்றவராகி

விடுகிறீர்கள். வாழ்வின்மேல் அதிக மோகம் கொண்ட ஒருவர் உயிரற்றவராவார். தன் உயிரற்ற நிலையை அதிகம் உணர உணர இன்னும் அதிகமாய் வாழ விரும்புவார். ஆனால் அவருக்கு இதன் வாதமுறைப்படி கொடுத்து வாங்கும் செயல்முறை தெரியாது. ஏக்கம் விஷமாகும். புத்தரைப் போன்ற ஒருவர்-வாழ்வின் மேல் மோகம் இல்லாத ஒருவர்-வாழவேண்டுமே என்று ஏங்காமல் இருப்பவர்-அதிக ஆர்வத்துடன் வாழ்வார்; வாழ்வின் மேல் மோகம் கொள்ளாமல் வாழ்வார். அவர் உயிரோட்டம் நிறைந்து, சீராக, முழுமையாக வாழ்வென்னும் பூவாக மலர்கிறார்.

புத்தர் இறக்கும் தருவாயில் அருகில் இருந்த ஒருவர் புலம்பினார், ''நீங்கள் இறந்துவிட்டதும் உங்களை நாங்கள் பல யுகங்களுக்கு, ஜென்மங்களுக்கு இழந்துவிடுவோம்.''

புத்தர் சொன்னார், ''நான் எப்போதோ, முன்னரே இறந்து விட்டேன். நான் நாற்பது ஆண்டுகளாக உயிருடன் இருப்பதையே உணர்ந்ததில்லை. நான் உள்அறிவு (Knowing) பெற்ற அன்றே, ஞானவிழிப்பு பெற்ற (enlightenment) அன்றே இறந்துவிட்டேன்.''

ஆனால் அவர் ''அவ்வளவு'' மிகுந்த உயிரோட்டத்துடன் இருந்தார். அவர் ''இறந்த'' பிறகே உண்மையான உயிர்ப்புடன் இருந்தார். உள்அறிவொளியைப் பெற்று ஞானவிழிப்பு பெற்ற அன்றே அவர் வெளித்தோற்றவய உயிரை இழந்துவிட்டார்; ஆனால் அவர் மிகுந்த உயிராற்றலைப் பெற்றுவிட்டார். அதன்பிறகு அவர் வாழ்வு அவ்வளவு தளர்வாக அமைதியுடன் அத்தருண வயமானதாக இருந்தது. அதன்பிறகு அவருக்கு பயமே இல்லை, மரணபயமே இல்லை.

மரணபயம் ஒன்றுதான் பயம். இது பலவித உருவங்களைப் பெறும். ஆனால் அடிப்படை பயம் மரணபயமாகும். நீங்கள் மாணத்துக்குத் தயாராகி விட்டவுடனே - மரணமெய்தி விட்டவுடனே பயமே இருக்காது. பயமில்லாத உய்வில் மட்டுமே வாழ்க்கை முழுமையான மலர்ச்சி அடையும்.

அப்போதும்கூட, மரணம் வருகிறது. புத்தரும் மாண்டு போகிறார். ஆனால் மரணம் நமக்கு ஏற்படும். புத்தருக்கு ஏற்பட்டது மரணம் அல்ல. ஏனென்றால், எவர் ஒருவர் மரணத்தின் கதவினூடே சென்றுவிட்டாரோ அவர் காலம் கடந்த நிரந்தரத் தொடர்ச்சி உடையவராகி விடுவார்.

ஆகவே வாழ்வைப் பற்றிய கவலையே வேண்டாம்; உங்கள் வாழ்வைப் பற்றிய சிந்தனையே வேண்டாம் வாழ்வின்மேல் விருப்பம் இல்லாதபோது நீங்கள் சாவையும் விரும்பமாட்டீர்கள்; ஏனென்றால் விருப்பமே வாழ்வு. மரணத்தை விரும்பியவுடன் நீங்கள் மீண்டும் வாழ்வை விரும்பியவராவீர்கள்-மரணத்தை உண்மையில் விரும்பமுடியாது. இது முடியாத ஒன்று; விருப்பம் வாழ்வாகும்.

ஆகவே நான்,''வாழ்வைப் பற்றி கவலைப்படாதீர்'' என்று சொன்னால், ''மரணத்தை விரும்புங்கள்,'' என்று பொருள்படாது. வாழ்வைப் பற்றிக் கவலைப் படாதபோது உங்களுக்கு ஒரு உண்மை தெரியவரும்.... மரணத்தின் உண்மை தெரியவரும். ஆனால் அதை விரும்ப முடியாது; அது ஒரு விருப்பமே இல்லை.

நான் திறந்த கையைப் பற்றிச் சொன்னதில் இருந்து நீங்கள் இதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் கையை மூடவேண்டும்; ஆனால் அதை முயன்று திறக்க வேண்டிய தில்லை. அவ்வாறு திறப்பது கடினமான காரியமல்ல. மூடுவதை விட்டுவிட்டாலே போதும்; அது தானாகத் திறந்து கொள்ளும். திறப்பதை ஒரு ஆக்கக்கூறுடைய செயல்போல் செய்துதான் ஆகவேண்டும் என்பதில்லை. உண்மையில் இவ்வாறு முயற்சி செய்து திறக்கும்போது அது மூடுவதைப் பின்னோக்கிச் செய்வதாகவே அமையும். திறப்பதாக நினைத்துச் செய்வது மூடுவதை பின்னோக்கிச் செய்வதாகும்.

மூடுவதே இல்லாதபோதுதான் உண்மையாகத் திறப்பது நிகழும்-நீங்கள் கையை மூடவில்லை. அவ்வளவுதான். இது இயற்கையான-எதிர்வயமான செய்கையாகும். நீங்கள் உங்கள்

கையை மூடாதபோது அது திறந்தபடி இருக்கிறது. இப்போது அது மூடியிருந்தாலும் திறந்தபடிதான் இருக்கிறது. அதன் உள்ளார்ந்த மூடுதல் அங்கு இல்லை. ஆகவே அது நன்றாக மூடியிருந்தாலும்-பாதி மூடியிருந்தாலும்-அது திறந்துதான் இருக்கும். ஏனென்றால் உள்ளார்ந்த மூடுதல் அங்கு இல்லை.

இதேபோல் விருப்பம் இல்லாத வாழ்க்கை வாழ்க்கைக்கு எதிரானதை விரும்புவது என்பதாகாது. விருப்பமின்மை என்பது விருப்பத்துக்கு எதிரான ஒன்றல்ல; வெறுப்பது அல்ல, எதிரான ஒன்று என்றால் நீங்கள் மீண்டும் எதையோ விரும்புகிறீர்கள் என்றாகி விடும். விருப்பமின்மை என்பது விருப்பத்தின் இன்மை; அவ்வளவுதான்.

நீங்கள் இவை இரண்டுக்குமுள்ள வித்தியாசத்தை உணர வேண்டும். ''விருப்பமின்மை'' என்று நாம் வார்த்தைகளால் சொல்லும்போது, இது எதிரிடையானதாகிறது. ஆனால் விருப்பமின்மை என்பது விருப்பத்திற்கு எதிர்மாறானதல்ல (Opposite). நீங்கள் இதை எதிர் மாறானதாக்கிவிட்டால், நீங்கள் மீண்டும் விரும்ப ஆரம்பிக்கிறீர்கள் - விருப்பமின்மையை விரும்புகிறீர்கள்-இது நிகழும்போது, நீங்கள் அதே வட்டத்துக்குள் வந்து விடுகிறீர்கள்.

ஆனால் இப்படித்தான் நடக்கிறது. வாழ்வில் தோல்வி யடைந்துவிட்ட ஒருவர் மரணத்துக்காக ஆசைப்பட ஆரம்பிப்பார். இது மீண்டும் ஒரு விருப்பமாகிறது. இது அவர் மரணத்தை விரும்புவதாகாது. அவர் தன் வாழ்க்கைக்கு வேறான எதை யாவது ஒன்றை விரும்புகிறார். வாழ்வின் மேல் மோகம் கொண்ட ஒருவராலும் தற்கொலை செய்துகொள்ள முடியும்; ஆனால் இத்தற்கொலை விருப்பமின்மை அல்ல; இது வேறு எதையாவது விரும்புவதாகும். இது முழுதேடலின் முடிவான விஷயங்களில் ஒன்றாகும்; இது ஒரு விசேஷமான விஷயமாகும். நீங்கள் எதிரா யுள்ளதை நோக்கித் திரும்பினால் நீங்கள் மீண்டும் சக்கரத்திற்குள் வந்துவிடுகிறீர்கள். கேடு விளைவிக்கும் சக்கரத்துக்கு மீண்டும் திரும்பி வந்துவிடுகிறீர்கள். அதன் பிறகு அதற்கு வெளியே வர முடியாது. ஆனால் இது மீண்டும் மீண்டும் நடந்தவாறே உள்ளது.

ஒருவர் வாழ்க்கையைத் துறந்து காட்டுக்குப் போகிறார்; அல்லது தெய்வீகத்தைத் தேடிப்போகிறார்; முக்தியையோ, வேறு எதையோ தேடிப்போகிறார், ஆனால் இதிலும் மீண்டும் விருப்பம் என்பது இருக்கிறது. இவர் தான் விரும்பும் பொருளை மாற்றி விட்டார் விருப்பம் அப்படியே இருக்கிறது. இப்போது அவர் தேடும் பொருள் செல்வமல்ல; அவர் கடவுளைத் தேடுகிறார். இந்த இகஉலகைத் தேடவில்லை; பரஉலகைத் தேடுகிறார். விரும்பும் ஒரு பொருள் இன்னும் இருக்கிறது; அதே விருப்பம் இருக்கிறது; அதே தாகம் இருக்கிறது; அதே இறுக்கமும், கடும் துயரும் இருக்கிறது. அந்த மொத்த செயல்பாடும் புதியதோர் பொருளைச் சார்ந்து தொடர்ந்து நடக்கிறது. ஜென்ம ஜென்மங் களாக உங்கள் விருப்பத்தின் பொருள்களை மாற்றிக்கொண்டே இருக்கமுடியும். ஆனால் நீங்கள் மாறாமல் அப்படியே இருப்பீர்கள். ஏனென்றால் விருப்பம் அப்படியேதான் இருக்கும்.

ஆகவே நான் ''விருப்பமின்மை'' என்று சொல்லும்போது விருப்பம் இல்லாத நிலையைக் குறிக்கிறேன். பொருளின் பயனில்லா நிலையைப் பற்றி அல்ல; விருப்பத்தின் இயலாமையைப் பற்றியே குறிப்பிடுகிறேன். இது இந்த உலகம் அபத்தமானது என்னும் உண்மையை அறிந்து கொள்வதல்ல; ஏனென்றால் அப்போது நீங்கள் மறு உலகை விரும்ப ஆரம்பித்துவிடுவீர்கள். வாழ்க்கை பயனற்றது என்பதால் நீங்கள் இப்போது மரணத்தையோ-நிர்வாணத்தையோ, முடிவுறலையோ, இல்லாதுபோதல் என்ற எதையோ விரும்பவேண்டும் என்பதாகாது. நான் கூறுவது விருப்பத்தின் பயனில்லா நிலையைப் பற்றியதாகும். விரும்புதலே விழுந்துவிடும். பொருள் ஏதும் இடம் மாறுவது இல்லை; விருப்பம் அப்படியே இல்லாமற் போய்விடும். இந்த வெறுமையே, ஏதுமின்மையே, முடிவிலா வாழ்வாகிறது.

இது ஒரு இயல்நிகழ்வு; இது உங்கள் விருப்பத்தால் வருவதில்லை. இது விருப்பமின்மையிலிருந்து அத்தருண நிகழ்வாய் அதுவாக வரும்; இது ஏதோ ஒரு காரணத்தினால் வராது. இது நிகழ்கிறது...

இந்த நிகழ்வை உங்கள் விருப்பமாக்க முடியாது. அப்படி ஆக்கினால் நீங்கள் முக்கிய விஷயத்தையே நழுவ விட்டு விடுவீர்கள்.

கை திறந்திருந்தால்-முஷ்டி திறந்தபடி இருந்தால் காற்று அத்தனையும் உங்கள் பிடியில் இருக்கிறது. நீங்கள்தான் அவ்வளவுக்கும் சொந்தக்காரர். ஆனால் காற்றின் சொந்தக்காரர் ஆகவேண்டும் என்று நீங்கள் நினைத்தால் உங்களால் அது முடியாது; காற்றை உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருவது உங்கள் முயற்சியால் நடக்காது; மாறாக, முயற்சியே இல்லாதபோது அது இயல்பாகவே, தானாகவே நடக்கும்.

அன்பு மலர வாய்ப்பு இருக்கட்டும் என்று கருதி உங்களை நான் எனதாக்கிக் கொள்ளாதிருக்க முயற்சி செய்தேனேயானால், ''பிடித்து வைக்கா திருப்பதே'' ஒரு முயற்சியாகிவிடும். முயற்சி தான் தனதாக்கும். தன்னுடைமையல்லாத நிலையிலும் அது தன்னுடைமை ஆக்குவதாகும். நான் உங்களை என் உடைமை யாக்கிக் கொள்ளவில்லை என்று எப்போதும் உணர்ந்தவாறே இருக்கிறேன். இதனால், ''நான் உன்னை எனதாக்கி வைத்துக் கொள்ள முயற்சி ஏதும் செய்யவில்லை என்பதால் என்னிடம் இன்னும் அதிக அன்பு காட்டமாட்டாயா'' என்று சொல்கிறேன். அதன் பிறகு ஏன் அன்பு வரவில்லை என்று ஆச்சரியப்படுகிறேன்.

இங்கு ஒருவர் இருந்தார் அவர் 10 ஆண்டுகளாக தியானம் செய்ய எல்லா முயற்சிகளையும் செய்து வந்தார். ஆனால் அவர் எங்கும் சென்றடையவில்லை. நான் அவருக்குச் சொன்னேன்: ''நீங்கள் எல்லா முயற்சியும் சீரிய முறையில், நேர்மையுடன் செய்துவிட்டீர்கள். இனி முயற்சி செய்யவேண்டாம். முயற்சி ஏதும் இன்றி சும்மா உட்கார்ந்து இருங்கள்''

அவர் கேட்டார், ''முயற்சியின்றி இருத்தலான'' இந்த செய் முறையினால் நான் தியானத்தை அடைய முடியுமா?''

அவருக்கு நான் சொன்னேன் : ''இன்னும் நீங்கள் முடிவு எப்படி இருக்கும் என்று கேட்டுக்கொண்டிருந்தால் அங்கு மிக

நுட்பமான வகையில் முயற்சி தொடர்ந்து நடந்தவாறே இருக்கும். நீங்கள் சும்மா உட்கார்ந்திருக்க மாட்டீர்கள். விருப்பத்துடன் உங்களால் அவ்வாறு சும்மா உட்கார்ந்திருக்க முடியாது. அந்த விருப்பம் உங்களுக்குள்ளே ஒரு நுட்பமான அசைவாக இருக்கும். இந்த அசைவு தொடர்ந்து நடக்கும். நீங்கள் ஒரு கல்போல, ஒரு புத்தரைப் போல உட்கார்ந்திருந்தாலும் கல்லினுள் அசைவு நடந்தபடி இருக்கும். விருப்பமே அசைவாகும்''.

விருப்பம் ஒன்று இருக்கும்போது உங்களால் சும்மா உட்கார்ந்திருக்க முடியாது. நீங்கள் அப்படி உட்கார்ந்திருப்பதாகத் தோன்றலாம்; மற்றவர்களும் நீங்கள் சும்மா உட்கார்ந்திருக்கிறீர்கள் என்று சொல்லலாம்; ஆனால் உங்களால் சும்மா உட்கார்ந்திருக்க முடியாது. விருப்பம் இல்லாதபோதுதான் உங்களால் சும்மா உட்கார்ந்திருக்க முடியும். ''சும்மா உட்காருவது என்பது ஒரு புதிய விருப்பம் அல்ல; இது ஒரு இன்மை; ஒன்றுமில்லாத நிலை; எல்லா விருப்பமும் பயனற்றுவிட்ட நிலை.

நீங்கள் பொருள்களின் காரணத்தால் வாழ்க்கையில் தோல்வி கண்டு ஊக்கமிழக்கவில்லை. ஆன்மீக சமய வயப்பட்டவர்கள் உங்களுக்குச் சொல்லிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள்: உலகில் ஒன்றும் இல்லை; பெண்ணில் ஒன்றும் இல்லை; பாலியலில் ஒன்றும் இல்லை; அதிகாரத்தில் ஒரு சக்தியும் இல்லை. ஆனால் இவை எல்லாமே பொருள்களே. இதைப் போன்ற பொருள்களில் ஒன்றும் இல்லை என்று இன்னும் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். விரும்புவது என்பதிலேயே ஒன்றுமில்லை என்று அவர்கள் சொல்வதில்லை.

பொருள்களை மாற்றிக்கொள்ளலாம். உங்களால் உங்கள் விருப்பத்துக்கு ஏற்றபடி புதிய பொருள்களை உண்டாக்க முடியும். மரணமிலாப் பெருவாழ்வையும் ஒரு பொருளாக்கிவிடலாம்; இதன் பிறகும் விரும்புதல் என்பதின் உண்மை - அந்த வட்டம் - வந்து விடுகிறது. எல்லாவற்றையும் நீங்கள் விரும்பினீர்கள்; நீங்கள் அதிகமாகவே விரும்பினீர்கள்.

விரும்புதல் என்பதின் உண்மையை - அதாவது, விரும்புதல் என்பது பயனற்றது, அர்த்தமற்றது என்பதை உணர்ந்தாலே போதும்; பிறகு விரும்புவதற்கான இன்னொரு பொருளை உண்டாக்க மாட்டீர்கள். அப்போது விரும்புதல் முடிந்துவிடும். அதை உணர்ந்ததுமே அது முடிந்துவிடும். அப்போது அங்கு ஒரு இன்மை வந்துவிடும்; இந்த இன்மை மௌனமாக இருக்கும்; ஏனென்றால் இதில் விருப்பம் ஏதும் இல்லை

விருப்பத்துடன் இருக்கையில் உங்களால் மௌனமாய் இருக்க முடியாது; விருப்பம்தான் உண்மையான சத்தம். உங்களுக்கு சிந்தனையே இல்லை என்றாலும் - உங்களுக்கு கட்டுப்பட்ட ஒரு மனம் இருந்து, நீங்கள் சிந்தனையை அடக்க முடியுமானாலும் - ஆழத்தில் ஒருவித விருப்பம் தொடர்ந்து இருக்கத்தான் செய்யும்; ஏனென்றால் எதையோ சாதிப்பதற்காகவே சிந்தனையை அடக்கு கிறீர்கள். ஒரு நுட்பமான சத்தம் அங்கு இருக்கும். உங்களுக்கு உள்ளே யாரோ பார்த்தபடி இருந்துகொண்டு விரும்பியபடி சாதிக்க முடிந்ததா இல்லையா என்று கேட்டுக்கொண்டிருப்பார். "சிந்தனைகள், நிறுத்தப்பட்டுவிட்டன. தெய்வீக ஆன்ம ஞானம் பெறல் எங்கே நிகழ்ந்தது? கடவுள் எங்கே? ஞான விழிப்பு எங்கே? இதை உணர்ந்து விட்டால் விரும்புதலே பயனற்றதாகிவிடும்.

நீங்கள் எப்போதுமே ஏதோ ஒரு பொருள்தான் பயனற்றதாகி விட்டதாய் நினைக்கிறீர்கள்; இதுதான் மனம் செய்யும் தந்திரம். இதனால் நீங்கள் பொருளை மாற்றுகிறீர்கள். பொருளை மாற்றும் விருப்பம் உங்கள் மெய்யுணர்வை விடாது பற்றிக்கொள்கிறது. இப்படி நடப்பது சகஜம். இந்த வீடு பிடிக்கவில்லை என்றால் வேறு ஒரு வீடு உங்களைக் கவர்ந்துவிடுகிறது. இந்த மனிதன் உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லையானால் வேறு ஒருவர் உங்களைக் கவர்ந்துவிடுவார். நீங்கள் விரும்புவது பயனற்றதாகி விட்டதை நீங்கள் உணர்ந்தவுடன் உங்கள் மனம் வேறு ஒரு பொருளை நோக்கிச் செல்கிறது.

இது இப்படித் தொடர்ந்து நடப்பதால் இடைவெளி இல்லாமற் போகிறது. ஏதாவது ஒன்று பயனற்றதாகவோ கவர்ச்சியில்லாததாகவோ, பிடிக்காமலோ போகும்போது மனம் வேறொரு பொருளை நோக்கிச் செல்வதற்கு முன் அங்கு ஏற்படும் இடைவெளியில் தங்கி இருங்கள்.... அப்பொருள்தான் பயனற்றதாகி விட்டதா அல்லது உங்கள் விருப்பமே பயனற்றுவிட்டதா என்பதை உணருங்கள். விருப்பமே பயனற்றதாயுள்ளதை உணர முடிந்தால் உங்களுள் இருந்த ஏதோ ஒன்று விழுந்துவிடும். நீங்கள் இருந்தாற் போலிருந்து மாறி மேம்பட்டு உங்கள் மெய்யுணர்வின் ஒரு புதிய நிலையை அடைந்துவிடுவீர்கள். இது ஒரு ஒன்றுமின்மை, ஒரு இன்மை, ஒரு இன்மைக்கூறு; புதிய வட்டம் எதுவும் ஆரம்பமாவதில்லை.

இத்தருணத்தில், உலகத்திலிருந்து, சம்சாரச் சக்கரத்தில் இருந்து வெளியே வந்துவிடுகிறீர்கள். இப்படி அச்சக்கரத்திலிருந்து வெளியே வருவதை நீங்கள் விரும்பும் ஒரு பொருளாக்கிக் கொள்ள முடியாது. இதன் தனிச் சிறப்பை உணர முடிகிறதா? உங்களால் விருப்பமின்மையை ஒரு பொருளாக்கிவிட முடியாது.

கேள்வி : *புத்தர் ஆன்ம ஞானம் (realization) பெற விரும்பியது ஒரு விருப்பம் இல்லையா?*

ஆம், அது ஒரு விருப்பம்தான்; புத்தருக்கு அந்த விருப்பம் இருந்தது. ''நான் இந்த இடத்தைவிட்டு நகரமாட்டேன்; நான் ஞான விழிப்புணர்வு பெறும் முன் இந்த இடத்தைவிட்டு நகர மாட்டேன்'' என்று புத்தர் சொன்னபோது அது ஒரு விருப்பமாகவே இருந்தது. இந்த விருப்பத்துடன் சேர்ந்தாற்போல் ஒரு கேடு விளைவிக்கக் கூடிய வட்டம் ஏற்பட்டது; புத்தருக்கும் இது ஏற்பட்டது.

இந்த விருப்பத்தால் புத்தர் வெகுகாலமாக ஞான விழிப்பு பெற முடியாமல் இருந்தார். இதன் காரணமாக அவர் ஆறு ஆண்டுகள் தேடித்தேடி அலைந்தார். அவரால் முடிந்ததை எல்லாம்

செய்து பார்த்தபடி தேடினார். ஆனால் அவரால் ஞானவிழிப்பை நோக்கி ஒரு அங்குலம்கூட நகர்ந்து செல்ல முடியவில்லை. இருந்தபடியேதான் இருக்க நேர்ந்தது; மேலும் சற்று அதிகமாகவே மனத் தளர்வு அடைந்தார் எனலாம். அவர் உலகைத் துறந்தார்; ஞானவிழிப்புணர்வு வேண்டி எல்லாவற்றையும் துறந்து விட்டார். ஆனால் இதனால் ஒன்றும் பலன் கிட்டவில்லை. ஆறு ஆண்டு கால முயற்சிக்குப் பின்னும் பயன் ஏதுமில்லை.

பிறகு ஒருநாள், புத்த கயாவுக்கு அருகில், நிரஞ்சனா என்னும் ஆற்றில் குளிப்பதற்காக இறங்கினார். ஆனால் அவர் மேற்கொண்ட விரதங்களினால் உடல் நலிவடைந்து விட்டிருந்ததால் அவரால் ஆற்றைவிட்டு வெளியே வரமுடியவில்லை. ஒரு மரத்தின் வேரைப் பிடித்துக்கொண்டு அங்கேயே நின்று விட்டார். உடல் நலிவின் காரணமாய் ஒரு சிறிய ஆற்றைக்கூட கடக்க முடியாதபோது எப்படி உய்விருப்பின் பெருங்கடலைக் கடக்க முடியும் என்ற சிந்தனை அவர் மனதில் எழுந்தது. ஞான விழிப்புணர்வு பெற வேண்டுமென்ற விருப்பம் பயனற்றது என்பதை அன்று அவர் உணர்ந்தார். ''இதுபோதும்!'' என்ற முடிவுக்கு வந்தார்.

ஆற்றின் கரையில் இருந்த ஒரு போதி மரத்தடியில் அமர்ந்தார். தான் சாதிக்க வேண்டும் என்று விரும்பிய அந்த விருப்பமே அந்த இரவில் பயனற்றதாகிவிட்டது. முதலில் உலக வாழ்க்கையை விரும்பினார்; அது ஒரு கொடுங்கனவென உணர்ந்தார். பிறகு ஆறு ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்தாற்போல் ஞானவிழிப்புணர்வைப் பெற விருப்பப்பட்டார்; அதுவும் கனவாகிவிட்டது; அதுவும் முன்னதைவிட பன்மடங்கு ஆழமான ஒரு கொடுங்கனவென உணர்ந்தார்.

அவர் முற்றிலுமாய் ஊக்கமிழந்துவிட்டார். அவர் விரும்பு வதற்கு வேறு எதுவுமே இல்லை. அவருக்கு உலகம் நன்றாகத் தெரிந்திருந்தது; அதிகமாகவே தெரிந்திருந்தது. ஆகவே அதனிடம் திரும்பிச் செல்ல மனம் வரவில்லை; அங்கு அவருக்கு

வேண்டியது ஏதும் இல்லை. பெயருக்கு ஆன்மீகச் சமயங்கள் எனப்படும் எல்லாவற்றையும் அவர் அறிவார்; அவற்றின் சாதனா முறைகளை எல்லாம் செய்து பார்த்துவிட்டார். அவற்றால் பயனில்லை என்பதை உணர்ந்தார். இனி அவருக்கு முயற்சி செய்து பார்க்க வேறு எதுவுமே இல்லை; ஆகவே அந்த போதி மரத்தடியில் அப்படியே உட்கார்ந்துவிட்டார். முழு இரவும் அப்படியே உட்கார்ந் திருந்தார் - விருப்பமேதுமின்றி அந்த இரவைக் கழித்தார். விரும்பு வதற்கு ஒன்றுமில்லை; விரும்புதலே பயனற்றதாகிவிட்டது.

காலையில் கண் விழித்தபோது கடைசி காலை - விண்மீன் அஸ்தமனமாகிக் கொண்டிருந்ததைப் பார்த்தார். அந்த விண்மீனைப் பார்க்கையில் அவர் கண்கள் முதன் முதலாக பனி மூடியவாறு இல்லாமல் தெளிவாக இருந்தன. ஏனென்றால் அப்போது அவர் மனதில் விருப்பம் ஏதும் இல்லை. அந்த கடைசி விண்மீன் அஸ்தமனமாகும் அதே சமயம் இவருக்குள் ஏதோ ஒன்று சுருங்கிச் சருகாகிச் சாய்ந்தது; இவருடைய அகந்தை - தன் நிலை - நான் என்ற உணர்வு - மாய்ந்து வீழ்ந்தது. விருப்பம் இல்லை யென்றால் அந்த 'நான்' என்னும் அகந்தையால் தலைநிமிர்ந்து நிற்க முடியாது. இந்த நிலையில் அவர் ஞானவிழிப்படைந்து விட்டார்.

இந்த ஞானவிழிப்பு அவருக்கு விருப்பமே ஏதும் இல்லாது போன அத்தருணம் வந்தது. ஆறு ஆண்டுகளாக அவருடைய விருப்பம் இதை வரவிடாமல் தடுத்து வந்தது. இந்த இயல் நிகழ்வு, உண்மையில் நீங்கள் அந்த வட்டத்திலிருந்து வெளிவந்த பிறகே ஏற்படுகிறது. ஆகவே புத்தரும்கூட ஞானவிழிப்பு அடைய வேண்டும் என்ற விருப்பத்தால் ஆறு ஆண்டுகள் வீணாகத் திரிந்து அலைந்தார்.

மாறி மேம்படும் இத்தருணம் - வட்டத்தை விட்டு வெளியே குதித்துவிடுவது - வாழ்க்கைச் சாகரத்தில் இருந்துவிடுபடுவது - விருப்பம் இல்லாதபோதுதான் வரும் - அப்போதுதான் நிகழும். புத்தர் சொன்னார்; ''நான் இதை சாதிக்கும் மனம் இல்லாத போதுதான் சாதித்தேன். தேடுதல் இல்லாத நிலையில்தான் நான்

இதைக் கண்டெடுத்தேன். முயற்சி இல்லாதபோதுதான் இது நிகழ்ந்தது.

மனதினால் முயற்சியற்ற எதைப் பற்றியும் நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியாது என்பதால் இதைப் புரிந்துகொள்வது மிகவும் கடினமாகிவிடுகிறது. மனம் என்பதே முயற்சி ஆகும். மனதால் எதையும் சமாளிக்க முடியும்; ''செய்யக்''கூடிய எதையும் அதனால் செய்து பார்க்க முடியும்; ஆனால் தானாக நிகழும் எதைப் பற்றியும், செய்ய முடியாத எதைப் பற்றியும் மனதால் சிந்திக்க முடியாது. மனம் என்னும் அறிவுச் சாதனம் எதையாவது செய்வதற்காகவே உள்ளது; எதையாவது சாதிக்கவே, எதையாவது விரும்பிப் பெற உதவும் பொருட்டே உள்ளது. கண்களால் ஒலிகளைக் கேட்க முடியாது. கைகளால் பார்க்க முடியாது என்பதுபோல், மனதால் நீங்கள் எதையும் செய்யாமல் இருக்கும் அக்கணம் நிகழும் ஒன்றைப் பற்றி சிந்தித்துப் பார்க்க முடியாது. மனதில் இதுபோல் ஒன்றைப் பற்றிய நினைவே கிடையாது. செய்யக் கூடியதையும் செய்ய முடியாதது என்பதையும் மட்டுமே மனம் அறியும். அது வெற்றியடையும் ஒன்றைப் பற்றியும் தோல்வியடையும் ஒன்றைப் பற்றியும் மட்டுமே அறியும். ஆனால் ஒன்றுமே செய்யாமல் தானாக நடக்கும் ஒன்றைப் பற்றி அது அறியாது. இப்போது என்ன செய்வது?

ஒரு விருப்பத்துடன் ஆரம்பியுங்கள். அந்த விருப்பம் அது நிகழக்கூடிய அத்தருணத்துக்கு உங்களை அழைத்துச் செல்லாது. ஆனால் அந்த விருப்பத்தால் அதன் பயனற்ற தன்மைக்கு உங்களை அழைத்துச் செல்ல முடியும். விருப்பத்தில் ஆரம்பிக்கவேண்டும். விருப்பம் இல்லாமல் எதையும் ஆரம்பிக்க முடியாது. விருப்பம் இன்றி ஆரம்பிக்க முடியுமானால் அந்த நிகழ்வு இக்கணமே நிகழும்; அதற்கு எந்த ஒரு செய்முறையோ வழிமுறையோ தேவைப்படாது. விருப்பம் இல்லாமலேயே ஆரம்பிக்க முடிந்தால் இக்கணமே அது நிகழும். ஆனால் இது முடியாத ஒன்று.

உங்களால் விருப்பமின்றி ஆரம்பிக்க முடியாது. மனம் இந்த விருப்பமின்மையையும் தான் விரும்பும் ஒரு பொருளாக்கிவிடும்.

மனம் சொல்லும், ''சரி, நான் விரும்பாமல் இருக்க முயற்சி செய்வேன்''. அது சொல்லும், ''இது நன்றாக இருக்கிறதே; நான் எதையாவது, ஏதாவது செய்து எப்படியாவது இந்த விருப்ப மின்மையை நிகழும்படி செய்வேன். ஆனால் மனதுக்குள் இந்த ஒரு விருப்பம் இருக்கத்தான் செய்யும். அது விருப்பத்தை வைத்துத்தான் எதையும் ஆரம்பிக்கும்; ஆனால் அது விருப்பத்தில் முடிவுறாது.

விரும்புவதால் சாதிக்க முடியாத ஒன்றைக் கொண்டு ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஆனால் இந்த உண்மையை உணர்ந்து விட்டால் - நீங்கள் விரும்ப முடியாததை விரும்புகிறீர்கள் என்று உணர்ந்துவிட்டால் உதவியாக இருக்கும். இப்படி உண்மையை உணர்வது பெரிதும் உதவியாக இருக்கும்; இனி உங்களால் எந்த நொடியும் குதிக்க முடியும். நீங்கள் குதிக்கும்போது எந்தவித விருப்பமும் இருக்காது.

நீங்கள் உலகை விரும்பினீர்கள்; இனி தெய்வீகத்தை விரும்புவீர்கள். இப்படித்தான் ஆரம்பிக்க முடியும். இந்த ஆரம்பம் சரியில்லை; ஆனாலும் இப்படித்தான் ஆரம்பிக்க வேண்டும்; ஏனென்றால் மனதில் இப்படியொரு உள்ளார்ந்த செயல்பாடு இருக்கிறது. இதை மாற்ற இது ஒன்றே வழி.

உதாரணமாக, நீங்கள் வெளியே செல்லவேண்டுமானால் சுவரின் ஊடே போகக் கூடாது; கதவின் ஊடே செல்லவேண்டும் என்று சொல்கிறேன். எந்த இடத்தில் சுவர் இல்லையோ அதைத் தான் நான் ''கதவு'' என்று சொல்கிறேன். சுவர் கதவாகாது. நீங்கள் சுவரினூடே வெளியே செல்லமுயன்றால் அம்முயற்சி தோல்வி அடையும்.

ஆனால் உங்களுக்கு எந்த விதமான கதவும் தெரியாது. நீங்கள் வெளியே சென்றதே இல்லை; எப்படி உங்களுக்கு கதவு என்று ஒன்று இருப்பது தெரியும்? நீங்கள் எப்போதும் இந்த அறையினுள்ளேயே இருக்கிறீர்கள் - உங்கள் மனம் என்னும்

அறை - விருப்பங்களின் அறை. எப்போதுமே நீங்கள் இந்த அறையில் இருக்கிறீர்கள். ஆகவே உங்களுக்கு இச்சுவர் மட்டுமே தெரியும். உங்களுக்குக் கதவு என்ற ஒன்றைத் தெரியாது. கதவு இருந்தாலும் அது சுவரின் ஒரு பகுதிபோல்தான் தெரியும்; அது உங்களுக்குச் சுவராகவே இருக்கும். நீங்கள் இதைத் திறந்த பிறகுதான் இது கதவு என்பதே தெரியும்.

ஆகவே நான் உங்களுக்குக் கூறுகிறேன் : ''உங்களால் சுவரினூடே வெளியே போகமுடியாது. சுவரை நீங்கள் ஒன்றும் செய்யமுடியாது; அது உங்களை வெளியில் அழைத்துச் செல்லாது. உங்களுக்குக் கதவு தேவை''. ஆனால் உங்களுக்கு கதவைப் பற்றி ஒன்றும் தெரியாது; சுவர் பற்றி மட்டும்தான் தெரியும். கதவும் சுவராகவே உள்ளது. என்ன செய்வது?

நான் சொல்வேன், ''எங்கிருந்து வேண்டுமானாலும் ஆரம்பியுங்கள்'', ''ஆனால் ஆரம்பிக்கவும்''. நீங்கள் ஊக்கம் இழக்க நேரிடும்; அறை முழுவதையும் சுற்றி வருவீர்கள்; மூலை முடுக்கையெல்லாம் துழாவுவீர்கள். ஆனால் தோல்வி அடைவீர்கள். சுவர் திறக்காது; கதவு அங்கு எங்கோ இருக்கும். அது உங்களுக்குத் தட்டுப்படக்கூடும். சுவரில் இருந்து ஆரம்பியுங்கள். ஏனென்றால் அதுதான் உங்களால் முடியும். அப்போதுதான் கதவு தட்டுப்படும். கதவு அங்கிருப்பது உண்மை. சுவர் வழிவிடாது. அது கதவல்ல. கதவின் வழியாகத்தான் நீங்கள் வெளியே போகவேண்டும்; உங்களுக்குக் கதவு எளிதில் தட்டுப்படுவதற்கு இந்த உண்மையே உதவியாகிறது. சுவரில் மோதிப் பார்த்து நீங்கள் தோல்வியுறுவதே உங்களை கதவைக் கண்டுபிடிக்க மேலும் ஊக்குவிக்கும். இதனால் உங்கள் தேடல் தீவிரமாகும்.

விருப்பமே மனம். அதனால் விருப்பம் இல்லாமல் எதையும் செய்ய முடியாது. உங்களுடைய விருப்பத்தால் மனதைக் கடந்து செல்ல முடியாது; ஏனெனில் மனமே விருப்பம். விருப்பம் இல்லாதபோது மட்டுமே கிடைக்கக்கூடிய ஒன்றுக்குக்கூட மனம் விரும்பத்தான் செய்யும். ஆனாலும் சுவரில் இருந்து ஆரம்பியுங்கள்;

விருப்பத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்; கதவு தட்டுப்படும். புத்தரும் விருப்பத்தில்தான் ஆரம்பித்தார்; அவருக்கு இதை யாரும் முன்னரே சொல்லவில்லை. கதவு விருப்பமில்லாத போதுதான் திறக்கும் என்னும் இந்த உண்மை அவருக்கு முதலில் தெரியாது.

நான் புரிந்துகொண்டது இதுதான். விருப்பத்துடன் போராடுவது தான் மனிதனின் வியாதி; போராட்டத்தை விடுவதுதான் விடுதலை. இதுதான் உள்ள ஒரே ஒரு மரணம். இதுதான் போராட்டத்தை விடுதல். இன்னும் வாழவேண்டும் என்ற மனப்போராட்டம் இன்றி அப்படியே கிடந்து இறக்க முடிந்தால் அப்படிப்பட்ட மரணம் ஆன்ம ஞான அடைவாகும் (realization). சும்மா கிடந்து மனப் போராட்டமின்றி, விருப்பம் ஏதுமின்றி, உதவி ஏதும் இன்றி, வேறு வழியின்றி - சும்மா கிடந்து அப்படியே வருவதை ஏற்றுக் கொண்டவாறு இருப்பது எல்லாவற்றையும்விட மிகப் பெரிய விஷயம்.

இது சுலபமல்ல சும்மா கிடக்க முடிந்தாலும் மனதில் போராட்டம் நிகழ்ந்தவாறு இருக்கும். நீங்கள் களைத்துப்போய் படுத்துக் கிடக்கலாம். அது வேறு விஷயம். அது ஏற்றுக் கொள்வதாகாது; அது தயார் நிலையாகாது; மனதில் எங்கோ போராட்டம் இருக்கிறது. ஆனால் போராட்டம் இல்லாமல் அப்படியே படுத்தபடியே உயிரிழப்பது உண்மையில், பரவச நிலையை எய்துவதாகும். மரணம் சமாதியாகிறது. மரணம் ஆன்ம ஞான அடைவாகிறது. அதன் பிறகுதான் உங்களால் சொல்ல முடியும். ''......ஆமாம்.....ம்!''

இந்த அறையைவிட்டு வெளியே செல்ல உங்களுக்கு விருப்பம் இருக்காது. வெளியே வர இரண்டுவிதமான வழி உண்டு. ஒன்று, வெளியில் இருப்பதை நீங்கள் எப்படியோ சிறிதளவுக்குக் கண்டுவிட்டீர்கள். ஜன்னல் வழியாகவோ, ஏதோ ஒரு துளை வழியாகவோ ஒரு சிறு காட்சி தெரிந்துள்ளது. அல்லது, ஏதோ மர்மம் மிக்க வழியில், ஒரு தருணத்தில், க்ஷணப் பொழுதுக்குக் கதவு திறந்தது; நீங்கள் வெளியில் இருப்பதை சற்றே கண்டு

விட்டீர்கள். இப்படி அடிக்கடி நடந்தவாறு இருக்கத்தான் செய்கிறது. க்ஷணப் பொழுதுக்குக் கதவு திறப்பதும், பின் மூடிக்கொள்வதும், இதனால் ஒரு கீற்று ஒளி வந்து போவதும் நடந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. வெளியில் இருப்பது இப்படி உங்களுக்குச் சிறிது அவ்வப்போது தெரிந்துகொண்டுதான் இருக்கிறது; இதனால் உங்களுக்கு விருப்பம் வருகிறது.

விருப்பம் இருக்கிறது; நீங்கள் இருண்ட இடத்தில் இருக்கிறீர்கள். திடீரென்று ஒரு கீற்று ஒளி உள்ளே பாய்கிறது. இத்தருணத்தில் உடனடியாக எல்லாமே உங்களுக்குத் தெளிவாகிறது. உடனே இருள் மறைந்துவிட்டது. ஆனால் பிறகு உடனே மீண்டும் இருள் கவிந்துகொள்கிறது; எல்லாம் மறைந்துவிடுகிறது. ஆனால் நீங்கள் முன்போல் இருக்க முடியாது. வந்துபோன இதுதான் அனுபவம்; இது உங்களுடைய அனுபூதியாகும்.

மௌனமான சில தருணங்களில், சில அன்பான நேரங்களில், சில துயர் மிகுந்த நேரங்களில், திடீரென்று நிகழும் விபத்துச் சமயத்தில், கதவு திறக்கிறது; உங்களுக்கு இத்தகைய அனுபவத்தின் சுவை சிறிது கிடைக்கிறது. இதை எல்லாம் ஏற்பாடு செய்து வரவழைக்க முடியாது. இது விபத்துக்கள் போல எதிர்பாராமல் நடக்கும் ஒன்று. ஒருவர் அன்புடன் இருக்கையில் திடீரென்று கதவு திறக்கக்கூடும்; இது உண்மை நிகழ்ச்சி. ஆழமான அன்பில் விருப்பம் இல்லா நிலை ஏற்படுகிறது. அத்தருணம் ஒன்றே போதும் எதிர்காலம் பற்றிய விருப்பம் ஏதும் இருக்காது. அன்பு செய்யும் அத்தருணத்தில் மனம் இல்லாதுபோய் விடுகிறது. இத்தருணமே முடிவிலாக் காலமாகும். நித்தியத்துவமாகும். இதில் கடந்தகாலம் இல்லை; வருங்காலம் இல்லை. உய்விருப்பின் இத்தருணத்தில் சிந்தனை நின்றுவிடுகிறது. எல்லாமே நின்று விடுகிறது; இந்த விருப்பற்ற நிலையில் திடீரென்று ஒரு கதவு திறக்கிறது.

ஆகவே அன்பு தெய்வீகத்தின் பல சிறுசிறு காட்சிகளைக் கொண்டதாகும். ஒரு தருணத்துக்கேனும் நீங்கள் உண்மையான அன்பின் வசப்பட்டிருந்தால் ''இந்த அறையினுள்'' வெகுநேரம்

தங்கி இருக்கமுடியாது. அப்பாலுள்ள ஒன்றைச் சற்றே சுவைத்து விட்டதால் இங்கு அதிக நேரம் தங்கியிருக்க மாட்டீர்கள்.

ஆனால் மனம் பல தந்திரங்களைச் செய்து ஏமாற்றும். நான் அன்புடன் இருக்கும் ஒரு நபரால்தான் இந்த விதமாக எனக்கு நிகழ்ந்தது. நான் இந்த நபரை விடக்கூடாது. எப்போதும் எனதாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். இல்லாவிட்டால் இப்படி மீண்டும் எனக்கு நிகழாது'' என்று மனம் கூறும். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக இப்படி உங்களுடையதாக்கிக் கொள்கிறீர்களோ அவ்வளவும் உங்கள் வருங்காலத்தைப் பற்றிய கவலையாகி விடும். அப்போது இத்தருணம் உங்களுக்கு மீண்டும் வராது. இதே நபராலும் இத்தருணம் மீண்டும் வராது. எதிர்பார்ப்புடன் இருந்தால் மனம் மீண்டும் இறுக்கமடைந்துவிடும். இதனால் காதலர்கள் எப்போதும் ஒருவரை ஒருவர் குறைகூறுவதாய் இருக்கிறார்கள் - ''இப்போதெல்லாம் முன்னைப்போல் அன்பாய் இல்லை'' - ஏனென்றால் அத்தருணம் மீண்டும் நிகழ்வதில்லை.

இத்தருணத்தைப் பற்றி காதலரால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. இது வருவது அவர்கள் கையில் இல்லை. எதையாவது செய்வதால் இது முற்றிலுமாய் அழிக்கப்பட்டுவிடும். இது தானாக அத்தருணத்தில் நிகழ்வதாகும். அத்தருணத்தில் அது நடந்தது; கதவு திறந்தது யாரும் இதை வரவழைக்கவில்லை.

இது பல வழிகளில் நிகழக்கூடிய ஒன்று. உங்கள் அன்புக்குப் பாத்திரமான ஒருவர் இறந்துவிட்டார்; அவருடைய மரணம் உங்கள் மனதை ஒரு கத்தி போல் குத்திவிட்டது. கடந்ததும் வரப்போவதும் பிரிக்கப்பட்டு விட்டன; கடந்த காலம் அத்தனையும் அப்படியே நின்றுவிட்டது; உங்கள் ஆழ்ந்த வருத்தத்தில் எதிர்காலமே இல்லை. எல்லாம் நின்றுவிட்டது. அப்போது நீங்கள் ''வெளியிடத்தை'', தெய்வீகத்தை சற்றே சுவைப்பீர்கள். ஆனால் உடனே உங்கள் மனம் மீண்டும் தந்திரமாய் வித்தை காட்டத் தொடங்கும். அது அழத்தொடங்கும்; எதையாவது செய்யும்.

"நான் இப்படி இவர் மாண்டுபோனதால் வருந்துகிறேன்" என்று நினைக்கும் - மற்றவரைப் பற்றி கவலைப்பட ஆரம்பிக்கும்.

ஆனால் உங்களால் மரணம் ஏற்படும் அத்தருணத்தில் - அத்தருணத்தில் மட்டும் - இருக்க முடிந்தால் அப்போது அப்பாலுள்ள அந்த ஒன்று உங்களுக்குச் சற்றே காட்சியளிக்கும். சிலபோது விபத்து ஏற்படுவதால் இப்படி நிகழும். தெருவில் கார் விபத்தில் இப்படி நிகழக்கூடும். எல்லாமே திடீரென்று நின்றுவிடும். காலம் நின்றுவிடும். உங்களால் எதையும் விரும்ப முடியாது. ஏனென்றால் விரும்புவதற்குத் தேவையான காலமோ, இடமோ எதுவும் அங்கு இருக்காது. உங்கள் கார் மலை உச்சியில் இருந்து கீழே விழுந்து கொண்டிருக்கும்; அது விழும்போது உங்களால் கடந்ததை நினைவுக்குக் கொண்டுவர முடியாது; வருங்காலத்தைப் பற்றி விருப்பமேதும் கொள்ள முடியாது. அத்தருணமே எல்லாமாகிவிடும். அப்படிப்பட்ட தருணத்தில் இப்படி நிகழக்கூடும்.

அப்பால் கடந்து செல்லவேண்டும் என்ற விருப்பம் இரண்டு வழிகளில் உண்டாகும். ஒன்று : நீங்கள் அப்பாலுள்ள அந்த ஒன்றைப் பற்றிய சுவையைச் சிறிது பெற்றுவிட்டிருக்கிறீர்கள். ஆனால் இதை நீங்கள் திட்டம் போட்டுச் செய்யமுடியாது. இது உங்களுக்குக் கிடைக்கலாம் அல்லது கிடைக்காதிருக்கலாம். ஆனாலும் ஒருமுறை இதைச் சுவைத்துவிட்ட பிறகு அதற்காக மீண்டும் விருப்பம் ஏற்படும். ஆனால் விருப்பமே தடையாகவும் இருக்கும். இது தடையாகிவிடும். ஆனால் எதுவும் இப்படித்தான் ஆரம்பமாகும். முதலில், நீங்கள் விருப்பமின்மையின்மேல் விருப்பம்கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டு : இது இன்னொரு வகையில் நடக்கலாம். அப்பாலுள்ள அந்த ஒன்றைப் பற்றி உங்களுக்கு ஒன்றுமே தெரியாது. அதைச் சுவைத்ததே இல்லை! ஆனால் இந்த அறை உங்களுக்குத் தொல்லையாகிவிட்டது. இது உங்களுக்குப் பிடிக்க

வில்லை. இங்கிருப்பதைச் சகித்துக்கொள்ள முடியவில்லை. அப்பாலுள்ளதைப் பற்றி ஒன்றும் தெரியாது என்றாலும் இப்போது நீங்கள் அதைத் தேர்ந்தெடுக்கத் தயாராகிவிட்டீர்கள். இப்போது நீங்கள் உள்ள இடம் நரகமாகிவிட்டது. இதைவிட்டு வெளியேறியே ஆகவேண்டும். அங்கு என்ன இருந்தாலும் சரி; அங்குள்ளது எதுவானாலும் சரி; அங்கு ஒன்றுமே இல்லாவிட்டாலும் சரி; அப்போது நீங்கள் முயற்சி செய்கிறீர்கள். ஆனால் அப்போது உங்களுக்கு விருப்பம் வந்துள்ளது. அங்கிருந்து தப்பிக்க வேண்டுமென்ற விருப்பம் எழுந்துள்ளது. ஆனால் எது விருப்பத்துக்கு அப்பாற்பட்டதோ அதை விரும்புவதில், எது விரும்புவதால் கிடைக்காதோ அதன் மேல் விருப்பம் கொள்வதில் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

இதை மறக்காமல் இருங்கள் : நீங்கள் எதைச் செய்கிறீர் களோ அதைச் செய்யுங்கள்; ஆனால் அது நீங்கள் இப்படி எதையோ செய்வதால் மட்டும் கிடைக்காது என்பதை மறக்காதீர்கள். இதைச் செய்ய உங்களுக்கு உதவும்படி பல செய்முறைகள் உள்ளன. நீங்கள் விழைவதை கடவுள்தான் கொடுக்க முடியும்; உங்கள் விருப்பப்படி பெறமுடியாது. உங்கள் முயற்சிகள் பயனற்றவை, அர்த்தமற்றவை என்பதை உங்களுக்கு உணர்த்தவே இது ஒரு வழியாயுள்ளது. இதற்கு அருள் இருக்க வேண்டும். இது ஒரு வழி. இது உங்களுக்கு எளிதில் புரியும்படியான மொழியில் உவமானங்களைக் கொண்டு சொல்லும் முறையாகும். உங்களுக்குத் தெரியவேண்டியது இது மட்டுமே: இதற்காக உங்களால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

ஆனால் நீங்கள் ஒன்றுமே செய்யக்கூடாது என்பதில்லை. நீங்கள் முடிந்ததை எல்லாம் செய்யவேண்டும். ஆனால் நினைவிருக்கட்டும்: நீங்கள் செய்வதால் மட்டுமே எதுவும் நிகழப் போவதில்லை. உங்களுக்குத் தெரியாத ஒன்று உங்களுக்கு நிகழ்கிறது; அருள் கிடைக்கப்பெறுகிறது. இந்த அருள் உங்களை வந்தடையும்போது நீங்கள் அதை வரவேற்கும் திறமையை

மேலும் பெற உங்களுடைய முயற்சிகள் உதவுகின்றன; அவ்வளவு தான். உங்கள் முயற்சிகளின் நேர் பலனாக அருள் உங்களை வந்தடைவதாகாது.

ஆன்மீக வயப்பட்டோர் இதே இயல் நிகழ்ச்சியைத்தான் விளக்க முயற்சி செய்து வருகிறார்கள். ஒரு புத்தர் அல்லது புத்தர் போன்ற ஒரு வகையான மனம் இதையே இன்னும் அறிவுப்பூர்வமான வகையில் வெளிப்படுத்தும். புத்தர் அருள் என்ற வார்த்தையை பயன்படுத்தியிருக்கமாட்டார்; ஏனென்றால் அவர் நீங்கள் அருளுக்குக் கூட ஆசைப்படுவீர்கள், அதன் மேல் விருப்பம் கொள்வீர்கள் என்று சொல்லியிருப்பார். ஒருவரால் அருளைப் பெறவிரும்பி அதற்காக கோயிலுக்குச் சென்று வழிபாடு செய்து அழுது அருள்தர வேண்டும் என்று கடவுளைக் கேட்க முடியும். ஆகவே புத்தர் சொன்னார், ''இதெல்லாம் வேலைக்காகாது. அருள் என்று ஒன்றுமே இல்லை. நீங்கள் விருப்ப மின்மை என்னும் மனநிலையில் இருந்தால் அது நடக்கும்''.

இது பலவற்றைச் சார்ந்துள்ளது. அருள் என்பது கேட்டு வாங்கக்கூடியதல்ல என்பதைப் புரிந்துகொண்டால் நல்லது. கேட்டு வரவழைக்க முடியமென்றால் அது அருளாகாது; அது உங்கள் முயற்சியாக இருக்கும். அருளைப் பற்றி ஒன்றும் செய்ய வேண்டாம்; காத்திருந்தால் போதும். காத்திருந்தால்தான் அருள் கிடைக்கும் என்பதைத் தெரிந்துகொண்ட பின்னும் நீங்கள் முயற்சி செய்வதால் ஒன்றும் வராது என்பதை அறிந்திருந்தாலும் எதை எதையோ செய்து கொண்டிருக்கையில் ஒரு செயலின்மை வயமான ஏதோ ஒரு தருணத்தில் அது நிகழும். அப்போது அருள் என்னும் கருத்தே உதவியாக இருக்கும். ஆனால் நீங்கள் அருளை வேண்டி பிரார்த்தனை செய்யத் தொடங்கினால் அது நிகழவே நிகழாது. அப்போது நாம் ஒரு கேடுவிளைவிக்கும் வட்டத்தில் சிக்கிவிடுவோம். அந்த வட்டத்தை உடைத்துவிட்டு வெளியே வரவேண்டும் என்பதை நினைவுகொள்வது நல்லது.

விரும்புவதில் ஆரம்பியுங்கள்; செய்வதில் ஆரம்பியுங்கள். இதற்காக ஒன்றும் செய்ய முடியாது என்பது மட்டும் தொடர்ந்து நினைவிலிருக்கட்டும்.

உதாரணமாக : உங்களால் உறங்க முடியவில்லை. என்ன செய்வது? உறக்கம் வரவில்லை. உண்மையில் நீங்கள் ஒன்றும் செய்யமுடியாது. அப்படி ஏதாவது செய்தால் அதுவே தூக்கம் வருவதைத் தடுத்துவிடும். தூக்கத்துக்குத் தடையாகிவிடும். தூக்கத்துக்கு எதுவும் செய்யாத மனம் தேவை; நீங்கள் எதையும் செய்யாதிருந்தால் தூக்கம் தானாக வரும். நீங்கள் தூக்கம் வராமல் கஷ்டப்படும் ஒருவருக்கு எதையும் செய்யாமல் இருந்தால்தான் தூக்கம் வரும் என்று கூறியதும் அவருக்கு சும்மா படுத்திருத்தலே பெரிதும் கஷ்டமாகிவிடும். அவருடைய மனம் இறுக்கத்துக்கு ஆளாகிவிடும். ''எதையும் செய்யாது இருத்தல்'' என்பதே ஒரு பெரிய செயலாகிவிடும். ''தளர்வாய் இரு. தூக்கம் வரும்'' என்றதுமே அவர் தளர்வாய் இருக்க முயல்வார். இது ஒரு பெருமுயற்சியாகிவிடும். முயற்சி இருந்தால் தளர்ச்சி வராது; என்ன செய்வது?

நான் வேறொரு செய்முறையைப் பயன்படுத்துகிறேன். தூக்கம் வருவதற்காக என்னென்ன செய்யமுடியுமோ அதையெல்லாம் செய்யச் சொல்கிறேன். ''செய்ய விரும்புவதையெல்லாம் செய்யுங்கள்: ஓடுங்கள், ஆடுங்கள்; தாவிக் குதியுங்கள்; நினைத்தை எல்லாம் செய்யுங்கள்; முடிந்ததை எல்லாம் செய்யுங்கள். நீங்கள் இதை எல்லாம் செய்வதால் தூக்கம் வராது. ஆனாலும் செய்யுங்கள்'' என்பேன்.

சீக்கிரமே இப்படி எல்லாம் செய்வதே பயனற்றதாகிவிடும். அவர் புதிர்களுக்கு விடைகாணல், கணக்குகளைப் போடுதல், மந்திரஜபம் செய்தல் என எதை எதையோ செய்தவாறே இருப்பார். ''இதையெல்லாம் முழு மனதுடன் செய்யுங்கள்'' என்று நான் அவருக்குச் சொல்வேன். செய்வதால் ஒன்றும் வராது என்பதை அறிவேன் ஆனால் அப்படியெல்லாம் செய்து பார்த்தபின்தான் அவை

பயனற்றவை என்பது தெரியும். அப்படிச் செய்வது அர்த்தமற்றது என்று அனுபவபூர்வமாக அவருக்கு விளங்கும். அத்தருணமே அவர் தூங்கிவிடுவார். இத்தூக்கம் அவர் செயல்களினால் வரவில்லை; ஆனால் எதையோ செய்தது உதவியாக இருந்தது: செய்ததால் தான் அதெல்லாம் பயனற்றது என்பதை அவர் உணர்ந்தார்.

ஆகவே அப்பாலுள்ள அந்த ஒன்றின்மேல் விருப்பம் கொண்டு எதையாவது செய்தவாறே இருங்கள். ஆனால் அப்படிச் செய்யும்போது உங்கள் முயற்சியினால் அது வராது என்பதை மறக்காமல் செய்யுங்கள். முயற்சிகளை நிறுத்த வேண்டாம்; ஏனென்றால் இவை உங்களுக்கு ஒரு விதத்தில் உதவியாக இருக்கக் கூடியவை. இவை உங்களை, விரும்புவது என்பது பயனற்றது என்ற உண்மையை உணரச் செய்யும். அப்போது திடீரென்று நீங்கள் எதுவும் செய்யாமல் சும்மா உட்கார்ந்து விடுவீர்கள்; அப்போது அது நிகழும். அப்போது அந்த குதித்தல் - அந்த வாணவெடி ஏற்படுகிறது.

ஆகவே நான் மிகவும் முரண்பாடான ஒன்றைச் சொல்கிறேன்: எதுவுமே செய்யாமல் இருந்தால் இது நடக்கும் என்பது தெரிந்திருந் தாலும் பல செய்முறைகளை உண்டாக்கிய வண்ணம் இருக்கிறேன். உங்களால் எதையும் செய்ய முடியாது என்பதை அறிந்திருந்தாலும், ''எதையாவது செய்யுங்கள்!'' என்று வற்புறுத்துகிறேன்.

நான் சொல்வது புரிகிறதா?

அத்தியாயம் 11

ஆன்மா என்பது என்ன?

ள்வி : *நீங்கள் ஆன்மா என்று எதைச் சொல்கிறீர்கள்? மெய்யுணர்வுதான் இந்த ஆன்மாவா? அல்லது தனிப்பட்ட வேறு ஒன்றா?*

உண்மையில் இதை நாம் எந்தப் பெயர் வைத்து அழைத்தாலும் அது பிடிபடாது. எந்த ஒரு கருத்தாக்கமும் - எந்த வகையான கருத்தாக்கமும் - உண்மையை நழுவவிட்டுவிடும். ஆகவே ஆத்மா, உயிரான்மா, ஸ்வரூபம், தன்னிலை, சுயநிலை எதுவுமே உண்மையான அப்பொருளல்ல - அப்பொருளாக முடியாது. ஆன்மாவுக்குச் சொல் விளக்கம் கொடுத்த அத்தனை பேரும், ஒரு நிபந்தனைக்கு உட்பட்டவாறு விளக்கியுள்ளனர்: பகுத்தறிவு வயப்படாத ஒன்றைத் தாம் முயற்சிப்பதாகக் கூறியுள்ளனர். சொல்ல முடியாததை சொல்ல முயற்சிப்பதாகவும், விளக்க முடியாததை விளக்குவதாகவும் அறிய முடியாததைப் பற்றி ஒரு கருத்தை, ஒரு சித்தாந்தத்தை உருவாக்குவதாகவும்

கூறியுள்ளனர். இதைக் குறித்து மூன்று விதமான மனப்பாங்குகள் (attitude) உள்ளன.

முதலில், அறிந்தவர்கள் எனப்படும் அறவோர், ஞானியர், இவர்கள் இதைப் பற்றி ஒன்றுமே கூறவில்லை. இவர்கள் சொல் விளக்கம் ஏதும் தரவில்லை; தர முடியாது என்று சொல்லி விட்டார்கள்.

இன்னொரு சாரார் இவர்களும் ஒருவித ஞானிகளே - இவர்கள் சொல்வார்கள்; ''பயனற்றதானாலும் முயற்சி செய்வது பலனளிக்கும். உண்மையற்ற கருத்தும்கூட சிலபோது உண்மைக்கு வழிகாட்டும். சிலபோது தவறுகளே சரியானவையாக மாறுவதும் உண்டு. சிலபோது தவறான வழியும் சரியான முடிவுகளுக்குக் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கும். அப்போதைக்கு பொய்யானதாகத் தோன்றினாலும், அல்லது முடிவில் பொய்யென்று தெரிய வந்தாலும், அப்போதும்கூட, போலி செய்முறைகளும் யுக்தி களும்கூட உதவும்.

இந்த இரண்டாவது குழுவினர் நீங்கள் மௌனமாக இருப்பதாலேயே ஒன்றும் சொல்ல முடியாதென்று கூறுவதாக நினைக்கிறார்கள். இவர்களிடம் ஒரு நல்ல விஷயம் காணப் படுகிறது. சொல்விளக்கங்களைப் பற்றி இவர்கள் அறிவார்கள்.

மூன்றாம் குழுவினர் சொல் விளக்கங்களையும் தரமாட்டார்கள்; மௌனமாகவும் இருந்துவிட மாட்டார்கள். இவர்கள் அதை மொத்தமாக மறுத்துவிடுகிறார்கள்; அப்போதாவது அதனுடன் நீங்கள் பிடிப்பில்லாமல் பற்று இல்லாமல் இருப்பீர்கள் அல்லவா?

புத்தர் இந்த மூன்றாம் வகைப்படுவார். அவரிடம் கடவுள் இருக்கிறாரா? ஆத்மா இருக்கிறதா? இந்த வாழ்வுக்குப் பின் உய்வு உண்டா? என்று கேட்டால் அவர் அதை மொத்தமாக மறுத்துவிடுவார். புத்தர் உயிரிழக்கும் தருவாயில் அவரை ஒருவர் கேட்டார்: ''இறந்த பிறகும் நீங்கள் இருப்பீர்களா?'' அவர் அதை மறுத்துவிட்டார்.

''நான் இருக்க மாட்டேன்'' என்று கூறிவிட்டார். ''நான் ஒரு எரியும் அழலைப்போல் அப்படியே விழுந்து மாய்ந்துபோவேன். பிறகு இருக்க மாட்டேன்''. அழல் அணைந்ததும் எங்கு போயிற்று என்று கேட்பதில்லை. அது முடிந்துபோய்விட்டது; இல்லாது போய்விட்டது. ஆகவேதான் புத்தர் நிர்வாணம் என்பதை ''அழலின் முடிவு எனலாம்; இது மோட்சம் அல்ல; முக்தி (liberation) அல்ல'' என்றார். ஆனால், ''முக்தி என்பது முற்றிலுமாய் முடிந்து போதலாகும். இருப்பது என்றால் எங்காவது எப்படி யாவது அடிமை போலாவது இருப்பதாகும்'' என்று மூன்றாம் குழுவினர் கூறுவர்.

இந்த மூன்று வகையினரும் ஒருவரோடு ஒருவர் சண்டை போட்டவாறே இருப்பார்கள். பேசுபவர் பேசாதிருப்பவரிடம் கேட்பார்: ''உங்களுக்கு அன்பே கிடையாதா? தெரிந்ததை மற்றவர்களுக்குச் சொல்ல வேண்டாமா? மௌனத்தின் பொருளை மற்றவர்களுக்கு எடுத்து உரைக்க வேண்டாமா?''. மேலும், சொல்விளக்கம் கொடுப்பவர் பலவேறு விதமாகச் சொல்லி வைத்துவிடுவதால் சண்டை ஏற்படுகிறது.

சொல் விளக்கங்கள் எல்லாமே யுக்திகள்தான். எப்படி வேண்டுமானாலும் விளக்கலாம்; மகாவீரர் ஒரு விதமாகச் சொல்வார்; சங்கரர் வேறுவிதமாகச் சொல்வார். ஏனென்றால் எல்லா விளக்கங்களும் எவ்வளவு உண்மையானவையோ அவ்வளவு பொய்யானவையுமாகும். இதில் வித்தியாசம் இல்லை. ஒருவர் கொடுக்கும் விளக்கம் அவர் எந்த வகையான மனிதர் என்பதைப் பொறுத்து இருக்கும்.

எத்தனையோ சொல் விளக்கங்கள் உள்ளன; இவை எல்லாம் அத்தனை வகையான சமயங்களாகிவிட்டன. அத்தனை வகையான தத்துவ வழக்காறுகளாகிவிட்டன. மனித மனம் இதனால் பெரிதும் குழப்பமடைந்துள்ளது. இதனால் ஒரு வகையில் பார்த்தால் மௌனம் சாதித்த அந்த குழுவினரே மிகவும் அன்பும் இரக்கமும் உள்ளவர்கள் என்று கூறலாம். விளக்கங்கள் வேற்றுமைகளாகி

விட்டன. ஒரு விளக்கம் இன்னொரு விளக்கத்தை அனுமதிக்காது; ஏற்காது; ஏனென்றால் அப்படி ஏற்றுக் கொள்வதால் தன்னையே மறுப்பதாகிவிடும்.

மகாவீரர் சொல்ல முயற்சி செய்தது என்னவென்றால்; ஒவ்வொரு விளக்கமும் சிறிதளவு - ஆனால் சிறிதளவு மட்டுமே - உண்மையானதாக இருக்கும். ஒவ்வொரு விளக்கத்திலும் சிறிதளவு தவறாகவும் இருக்கும். ஆனால் மகாவீரரைப் பின்பற்றியவர்கள் குறைவான எண்ணிக்கையில்தான் இருந்தனர். ஏனென்றால் நீங்கள் எதையாவது தெளிவாக விளக்கவில்லை என்றால் மனம் இன்னும் அதிகமாகக் குழம்பிவிடுகிறது. ''எல்லா வழிகளும் சரியானவையே'' என்று நீங்கள் சொன்னால், ''வழி என்று ஒன்றும் இல்லை'' என்று கூறுவதுபோல் இருப்பதால் வழியொன்றைத் தேடி வருபவர் பயந்துபோய் விடுகிறார். நான் அவருக்கு ''எல்லா வழியும் சரியான வழிதான், எங்கு போனாலும் அது தெய்வத்தன்மையிடம் போவதாகும். எங்கு வேண்டுமானாலும் போகலாமே, எதை வேண்டுமானாலும் செய்யலாமே, எல்லா வற்றிலும் சிறிதளவு உண்மை இருக்கிறதே'', என்றால் அவருக்கு என்னிடமிருந்து எந்த உதவியும் கிடைக்காது. நான் சொல்வது உண்மையானாலும் அவருக்கு இது பயனளிக்காது.

நீங்கள் ஒருவிதமான விளக்கம் சொல்லி அதை முடிவானதாகக் கூறிவிட்டால் மற்ற எல்லா விளக்கங்களும் தப்பாகிவிடுகின்றன. சங்கரர் துல்லியமாக ஒன்றைப் பற்றி விளக்கம் தரும்போது அவர் சொல்வார்: ''புத்தர் சொல்வது சரியில்லை. அது தப்பு''. ஆனால் புத்தர் சொல்வது தப்பு என்று சொல்லிவிடுவதால் கலவரம் ஏற்படுகிறது. ஒரு புத்தர் எப்படி தவறாக முடியும். இயேசு எப்படி தவறாக முடியும்? சங்கரர் மட்டும்தான் சரியா? இப்படி சண்டை வந்து விடுகிறது.

மூன்றாம் வகையான புத்தரின் மறுக்கும் மனப்பாங்கு உதவியாக இல்லை. ஏனென்றால் மறுப்பதால் தேடல் தணிந்து விடுகிறது. தேடல் இல்லாதபோது மறுத்தலுக்கே இடமில்லாது

போகிறது. முழுமையாக முடிவுறல் என்பதைப் பற்றி மிகச் சிலரால்தான் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. வாழ்வின்மேல் மோகம் மிக ஆழமாகப் பதிந்து விட்டிருப்பதால் நாம் வாழ்வின்மேல் கொண்டுள்ள மோகத்துடன் ஒன்றாகி விட்டுள்ள ஒரு கடவுளையே தேடுகிறோம். உண்மையில் நாம் இன்னும் அதிகமாய் வாழ்வையே தேடுகிறோம். மோட்சத்தைத் தேடும்போதும் முழுமையான மரணத்தைத் தேடுவதில்லை. நாம் அங்கு எப்படியாவது இருக்கவே ஆசைப்படுகிறோம்.

புத்தரைக் கேட்டார்கள்; அவரிடம் 40 ஆண்டுகளாக ஒரே ஒரு கேள்வியைக் கேட்டுக்கொண்டிருந்தார்கள். "நாம் முழுதுமாக முடிந்துபோய் விடுவதென்றால் ஏன் இந்த முயற்சி எல்லாம்? முடிந்துவிடவேண்டும்; இருக்கவே கூடாது என்றால் ஏன் இந்த முயற்சி? இதில் என்ன அர்த்தம் இருக்கிறது? அப்படியும் புத்தரைச் சூழ்ந்திருந்த மக்கள் அவர் முடிவடைந்து விட்டதாக நினைக்கவில்லை. அவர் உண்மையில் இன்னும் அதிகமாகி விட்டார் என்று நினைத்தார்கள். புத்தர் மிகப்பெரிய ஒன்றாகி விட்டார்; ஆனால் அவர் மேன்மேலும் மறுத்துக்கொண்டேதான் இருந்தார்.

விளக்க முடியாததை எப்படி சொற்களால் விளக்க முடியும்? மௌனமாகவாவது இருக்க வேண்டும். அல்லது விளக்கவாவது செய்யவேண்டும்.

நான் இந்த மூன்றிலும் சேராத ஒருவன். இதனால்தான் நான் ஒரேபோல் எப்போதும் இருப்பதில்லை. இந்த மூன்று வகையினரும் எப்போதும் மாறாமல் ஒரே போல் இருக்கலாம். ஆன்மாவைப் பற்றிய கருத்துக்களைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டிய அவசியம் எனக்கு இல்லை. நான் கேள்வி கேட்டவரைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறேன். அவருக்கு உதவி செய்யலாம். நேர் வழியான நம்பிக்கை மூலம் அவருக்கு உதவ முடியும் என்று நினைத்தால் அதை அவரிடம் சொல்வேன்; மௌனம் அவருக்கு உதவும் என்று தோன்றினால் நான் மௌனமாகி விடுகிறேன். விளக்கங்களை

அளிப்பதால் அவருக்கு உதவ முடியுமென்றால் விளக்கங்களை அளிக்கிறேன் எனக்கு எல்லாமே யுக்திகள்தான். இது வெறும் யுக்தி மட்டுமே. இது சீரிய தன்மை வாய்ந்ததல்ல.

விளக்கம் தவறாகவும் இருக்கலாம். என் விளக்கம் உங்களுக்குப் புரியும்படி இருக்குமானால் அது உண்மையானதாய் இருக்க முடியாது. ஆன்மா என்பது என்ன என்று உங்களுக்குத் தெரியாது. நாம் பிரம்மன் என்று கூறும் இந்த வாணவெடி - இத்தெய்வீகம் பற்றி உங்களுக்கு ஒன்றும் தெரியாது. வார்த்தைகள் மட்டும் தெரியும்; ஆனால் அர்த்தம் தெரியாது. அனுபவத்தில் உணரப்படாத வார்த்தைகள் அர்த்தமற்ற வெறும் ஒலிகளேயாகும். ''கடவுள்'' என்ற ஒலியை உங்களால் எழுப்ப முடியும்; உங்களுக்கு கடவுளைத் தெரிந்திருக்காதபோது அது வெறும் ஒலி மட்டுமேயாகும்.

''இதயம்'', ''மாடு'' இவை அர்த்தமுள்ள வார்த்தைகளாகும்; ஏனென்றால் இவை எதைக் குறிக்கின்றன என்பது உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும். அனுபவத்தால் தெரியும். ஆனால் ''கடவுள்'' என்பது உங்களுக்கு வெறும் வார்த்தையே; ''ஆன்மா'' வெறும் வார்த்தையே. பொய்யான சொல் விளக்கத்தைக் கொண்டே என்னால் உங்களுக்கு உதவ முடியும். ஏனென்றால், உங்களுக்கு கடவுள் அனுபவமாகவில்லை; ஆன்மா அனுபவமாகவில்லை. உங்களுக்குத் தெரிந்தபடியான ஒன்றைக் கொண்டு விளக்க முடிந்தால்தான் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

ஒரு பூவைப் பற்றி ஒன்றுமே தெரியாத ஒருவருக்கு வைரத்தை நன்கு தெரியுமென்றால், வைரத்தை வைத்துத்தான் பூவை அவருக்கு விளக்க முடியும்; வேறு வழியே இல்லை. பூவுக்கும் வைரத்துக்கும் ஒரு உறவும் இல்லை. ஆனாலும், அவருக்கு வைரத்தை வைத்து ஒரு விதமாக, பூவை விளக்க முடியும். பூக்கள் ''உயிருடன் இருக்கும் வைரங்கள்: உயிர் வைரங்கள்!'' என்று கூறலாம். இது முற்றிலும் தவறானது - வைரம் இங்கு எப்படி வரும்? ஆனாலும், ''பூக்கள் உயிருடன் இருக்கும்

வைரங்கள்'' என்று நான் சொன்னவுடன் நான் உங்களுக்கு ஒரு ஆசை காட்டிவிடுகிறேன். நீங்கள் இதை அனுபவித்துப் பார்க்க விருப்பம் கொள்கிறீர்கள். சொல்விளக்கம் உங்களுக்கு உண்மையான அனுபவத்தைப் பெறுவதற்கான ஊக்கத்தை அளிக்கும். எல்லாச் சொல் விளக்கங்களும் இப்படியானவையே.

வைரங்களையும், உங்களுக்குத் தெரியாது என்றால், நேரடியாக வேறு எந்தப் பொருளும் தெரியாதென்றால், எதிர் இயல்புடைய பொருள்களைக் கொண்டே விளக்க நேரிடும். எதைப் பற்றியும் உங்களுக்கு நேர் இயல்பான, நேர்த்தியான உணர்வு இல்லாதபோது, நான் எதிர் இயல்புகளைக் கொண்டே விளக்கவேண்டும். ''உங்களிடமுள்ள வருத்தம் உங்கள் ஆன்மாவின் ஒரு பாகமல்ல. நீங்களாகவே உள்ள துக்கம், பெருந்துயர் ஆன்மாவில் பங்கு பெற்றதல்ல''. நீங்கள் படும் கஷ்டம், துன்பம் எது உங்களை முடவனாக்கிவிட்டதோ, எது உங்களுக்குப் பெருஞ்சுமையாகிவிட்டதோ, உங்களை நரகத்தில் உள்ளதுபோல் நினைக்க வைக்கிறதோ, அப்படிப்பட்ட எதிர் இயல்புடைய எதையாவது ஒன்றைப் பயன்படுத்தியே உங்களுக்கு விளக்க வேண்டிவரும். ''அது இப்படி இல்லை. இதற்கு நேர் எதிர் மாறானதாய் இருக்கும்'' என்று விளக்க நேரிடும்.

ஆகவே என்னிடம் எல்லாமே சார்புடைய நிலையில்தான் இருக்கும். இது அதைப் பொருத்தது. அது இதைப் பொருத்தது என்றே இருக்கும். என்னிடம் தனி முழுதான விடைகள் இல்லை. என்னிடம் யுக்திகள் மட்டுமே உள்ளன. மன இயல் சார்புடைய பதில்கள் மட்டுமே உள்ளன. பதில்கள் என்னைச் சார்ந்தவை அல்ல; உங்களைச் சார்ந்தவை. ஏனென்றால் என் பதில் உங்களைப் பொருத்ததாகவே இருக்கும்.

இதனால்தான் நான் ஒரு குருவாக இல்லை - இருக்க முடியாது! புத்தர் குருவாகலாம் - என்னால் முடியாது. ஏனென்றால் நீங்கள் அவ்வளவு நிலை தடுமாறியவராய் இருக்கிறீர்கள். ஒவ்வொரு நபரும் தனித்தனி விதமாக இருக்கிறார்கள்; நான்

எப்படி ஒரே போல் இருக்க முடியும்? முடியாது. எனக்கென ஒரு தனி மரபுக் குழுவை (sect) ஏற்படுத்திக்கொள்ள முடியாது; ஏனென்றால் இதற்கு நீங்கள் ஒரேவிதமான மனநிலையில் இருக்கவேண்டும். மரபுக் குழு ஒன்றைச் சேர்க்க ஒரேவித மனமுடைய அங்கத்தினர்கள் ஒன்று சேரவேண்டும். வெவ்வேறு விதமானவர்களை கொண்டு மரபுக்குழு ஒன்றை ஏற்படுத்த முடியாது. குழுவினர் அனைவரும் முட்டாள் தனமாக ஒரே வகையான மனப்பான்மை கொண்டிருக்க வேண்டும். எல்லா விதமான தனித்தன்மைகளையும் மறுக்கவேண்டும். அப்போதுதான் உங்களைப் பின்பற்றும் ஒரு குழு அமையும். ஆகவேதான் நான் குருவாக இல்லை. ஒரு மனஇயல் மருத்துவர் போல், ஆனால் அத்துடன் வேறு சிலவற்றையும் சேர்த்துக்கொண்டு செயல் படுகிறேன். எனக்கு நீங்கள் அர்த்தமுள்ள ஒருவராகத் தெரிகிறீர்கள். இதை நீங்கள் புரிந்துகொண்டால் மேலும் சிலவற்றையும் சொல்ல முடியும்.

''மெய்யுணர்வு'' (consciousness) என்று நான் சொல்லுவது முழுமையான உயிர்த் தன்மையை நோக்கி நகர்வதைக் குறிக்கும். நீங்கள் எப்போதுமே முழுமையான உயிர்த்தன்மையுடன் இருப்பதில்லை; சிலநேரத்தில் அதிக உயிர்ப்புடனும் சில நேரத்தில் குறைந்த உயிர்ப்புடனும் இருப்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். சிலசமயம் அதிக உயிரூட்டமுடன் இருக்கும்போது மகிழ்ச்சி யடைகிறீர்கள். மகிழ்ச்சி என்பது உங்கள் அதிக உயிர்ப்புத் தன்மையின் விளக்கமேயாகும். நீங்கள் ஒருவரிடம் அன்பாய் இருக்கும்போது நீங்கள் அதிக உயிரூட்டம் பெற்று இருக்கிறீர்கள். இவ்வாறு அதிக உயிரூட்டமுடன் இருப்பதே உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி யுடன் இருப்பதான உணர்ச்சியை அளிக்கிறது. ஆனால், இதன் பிறகு உங்கள் மகிழ்ச்சியின் காரணம் அந்த வேறு ஒருவர் என்று கூறுகிறீர்கள்.

இயற்கையை நேரில் சந்திக்கும்போது நீங்கள் அதிக உயிரூட்டம் பெறுகிறீர்கள். வெறும் கருவிகளுடன் வாழும்போது

குறைவான உயிர்ப்புத் தன்மையே இருக்கும். இது ஒருவித சகவாச தோஷமாகும். நீங்கள் எப்போதோ மரங்களாக இருந்திருக் கிறீர்கள். அதனால் மரங்களுடன் இருந்தால் நீங்கள் அதிக உயிர்த் தன்மை பெறுகிறீர்கள். நம் உள் ஆழங்களில் நாம் நடமாடும் மரங்களே. வேர்கள் மண்ணில் அல்லாது காற்றில் உள்ள மரங்கள். கடல் நீரைப் பார்த்ததும் நீங்கள் அதிக உயிர் பெற்றவராகிறீர்கள்; ஏனென்றால் முதல் உயிரணு கடலில் இருந்தே தோன்றியது. உண்மையில் நம் உடலில் உள்ள நீரானது கடல் நீரைப் போலவே அதே கனிம ரசாயன சத்துக்களுடன் காணப்படுகிறது. கடல் நீரின் அதே உப்பு அளவு நம் உடலின் நீரிலும் கணப்படுகிறது.

ஒரு ஆண் ஒரு பெண்ணின் அருகே இருக்கும்போது அதிக உயிரூட்டத்துடன் இருப்பதை உணர்வான். ஆண் ஆணுடன் இருக்கும்போது அவனை ஈர்த்து இழுக்க அங்கு ஒன்றும் இல்லை. நீங்கள் அழுந்தி உள்ளே அடைபட்ட நிலையில் உள்ளபோது எதிர் நிலைச் சக்தி உங்களை வெளியே இழுக்கும். உங்கள் உயிரின் அழல் அசையும்; நீங்கள் அதிக உயிர் பெறுவீர்கள். அதிக உயிர்ச்சக்தியைப் பெறும்போது மகிழ்ச்சியை உணர ஆரம்பிக்கிறீர்கள்.

நாம் ஆன்மா என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தும்போது நாம் முழு உயிர்ப்புத் தன்மையைக் குறிக்கிறோம். அந்த முழு உயிர்ப்புத் தன்மை மற்றவருடன் இல்லாமல் உங்களுடனேயே இருக்கும்; முழு உயிர்ப்புத் தன்மையின் காரணம் ஏதும் வெளியில் இல்லை. வெளியே கடல் இல்லை; கடல் போல் விரிந்த நிலையை நீங்கள் அடைகிறீர்கள். வானம் வெளியே இல்லை; ஆனால் நீங்களே அப்பெருவெளியாகி விடுகிறீர்கள். உங்கள் காதலி அங்கு இல்லை; ஆனால் நீங்களே அன்பாக மாறிவிடுகிறீர்கள்; வேறெதுவுமாக இல்லை.

நீங்கள் சுதந்திரமாகத் தனித்தே இருந்தவாறு அதிக உயிரூட்டம் பெறுகிறீர்கள். வேறு எந்த ஒருவரின் உதவியோ, வேறு எந்த பொருள் இருப்பதின் காரணமோ தேவைப்படாமல், நீங்கள்

விடுதலை - முக்தி - அடைந்துவிடுகிறீர்கள். இந்த வகையான முக்தியினால், இந்த உள்ளே நிகழும் விடுதலையினால், உங்கள் மகிழ்ச்சி உங்களை விட்டோடிவிடாது. இது முழு உயிரூட்ட நிலை (aliveness); இது முழு மெய்யுணர்வு (consciousness) இது காணாமற் போகாது.

இந்த முழு உயிர்ப்புத் தன்மையுடன் சேர்ந்து பல விஷயங்கள் நிகழும். இவற்றை அவை நடந்த பிறகே உங்களால் உண்மை யாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும். ஆன்மாவின் சொல் விளக்கம் ஒன்றை இப்போதைக்கு என்னால் இப்படிக் கொடுக்க முடியும்: ஆன்மா என்பது முழுமையாக மெய்யுணர்வுடன் இருத்தல்; முழுமையாக உயிர்ப்புடன், முழுமையான பேரானந்தத்துடன் (total bliss) -வேறு எதற்கும் கட்டுப்பட்டவாறு இல்லாமல் - இருத்தல். நீங்கள் அன்புடன் இருக்க ஆரம்பித்ததும், காரணம் ஏதும் இல்லாமல் மகிழ்ச்சியுடன் உங்களால் இருக்க முடிந்ததும், நீங்கள் ஆன்மா ஆகிறீர்கள்; உடலாக இருப்பதில்லை. அப்போது மட்டுமே இப்படி ஆவதற்குக் காரணம் என்ன?

நான் உடல் என்று சொல்லும்போது வெளிஉலக வாழ்வுடன் எப்போதும் உறவு கொண்டுள்ளபடி இருக்கும் உங்கள் ஆன்மாவின் பகுதியைக் குறிக்கிறேன். வருத்தத்துக்கு ஏதோ காரணம் இருக்கும்போது நீங்கள் வருத்தத்தை உணர ஆரம்பிக்கிறீர்கள். ஆனால் வேறு எதுவும் காரணமாக இல்லாதபோது நீங்கள் உங்களையே உணர்வது இல்லை. வேறு ஏதும் காரணமாக இல்லாத அந்த நிலையிலும் உங்கள் முழு மெய்யுணர்வில் நீங்கள் உங்கள் முழு உயிர்ப்புடன் இருக்க முடிந்தால் அந்த உணர்வே ஆன்மா.

இது தற்காலிகமான விளக்கம். இதனால் சிறிதளவுதான் தெரிகிறது. முழுவிளக்கம் கிடைப்பதில்லை. அங்கு காண வேண்டியது பெருமளவுக்கு இருக்கிறது; இது நிலாவைச் சுட்டிக் காட்டும் விரல் போன்றதே. விரலையே நிலா என்று நினைத்துவிட வேண்டாம். விரல் நிலா அல்ல. இது சுட்டும் குறியீடு போல

உள்ளது. விரலை மறந்துவிட்டு அதற்கப்பால் பாருங்கள். எல்லா விதமான சொல்விளக்கங்களும் இப்படிப்பட்டவையே.

ஆன்மா தனிப்பட்ட ஒன்றா என்று கேட்கிறீர்கள். இது அர்த்தமற்ற கேள்வி; ஆனால் இதை நீங்கள் இங்கு கேட்பதால் இது பொருத்தமானதாகிறது. இது ஒரு குருடன் கேட்கக்கூடிய ஒரு கேள்வி போலாகிறது.

குருடன் தன் தடியைக்கொண்டு நடக்கிறான். அது இல்லாமல் அவனால் நடக்க முடியாது அவன் இருளில் தன் தடியைக் கொண்டு துழாவியவாறு நடக்கிறான். அவனிடம் அவனுடைய கண்களை அறுவை சிகிச்சையால் சரிப்படுத்த முடியும் என்று சொன்னால் அவன் கேட்பான்: ''அப்போது என்னால் என் தடியைக்கொண்டு இருட்டில் துழாவியபடி நடக்க முடியுமா?'' இது அவனுக்குப் பொருத்தமான கேள்வியே.

நாம் அவனிடம், ''உனக்கு அத்தடி தேவைப்படாது'' என்று சொன்னால் அதை நம்பமாட்டான். ''என் தடி இல்லாமல் என்னால் வாழ முடியாது. நீங்கள் சொல்வதை நான் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. என் தடியை நான் என்ன செய்வது? முதலில் அதைச் சொல்லுங்கள்'' என்று அவன் கேட்பான்.

உங்கள் தனித்தன்மையும் குருடனின் தடிபோன்றதே நீங்கள் உங்கள் அகங்காரத்தைக் கொண்டு இருளில் துழாவியபடி இருக்கிறீர்கள்; ஏனென்றால் உங்களுக்கு ஆன்மா இல்லை. இந்த ''நான்'' என்னும் அகம்பாவம் துழாவுவதற்குச் சமமாகும். ஏனென்றால் உங்களுக்குக் கண்கள் இல்லை. நீங்கள் முழுதுமாக உயிர்ப்புத்தன்மை பெற்றதுமே உங்கள் அகம்பாவம் அழிந்து விடுகிறது. அது உங்கள் குருட்டுத் தன்மையில் ஒரு பகுதியாய் இருந்தது. உங்கள் உயிரற்ற தன்மையில் அல்லது குறை - உயிர்ப்புத் தன்மையில் ஒரு பகுதியாய் இருந்தது. உங்கள் விழிப்புணர் வின்மையில் ஒரு பகுதியாய் இருந்தது. உங்கள் மடமையில் ஒரு பகுதியாய் இருந்தது. இது அப்படியே அழிந்துவிடுகிறது.

நீங்கள் தனிப்பட்ட நபராக இருப்பதோ, இல்லாது போவதோ இதில் சம்பந்தப்படவில்லை. இரண்டுமே இங்கு ஒரு பொருட்டாவதில்லை. தனித்தன்மைக்கு இங்கு தேவையில்லை. ஆனால் கேள்விகள் தொடர்கின்றன; ஏனென்றால் கேள்விகளின் பிறப்பிடம் மாறாமல் அப்படியே இருக்கிறது.

மௌலிங்கபுத்திரர் புத்தரிடம் முதன் முறையாக வந்தபோது பல கேள்விகளைக் கேட்டார். புத்தர் அவரை கேட்டார்: "நீங்கள் கேள்விகளின் புதிர்களுக்கு விளக்கம் காண வேண்டிக் கேட்கிறீர்களா? அல்லது கேள்விகளுக்கு பதிலைத் தெரிந்துகொள்ளக் கேட்கிறீர்களா? மௌலிங்கபுத்திரர் சொன்னார்: "நான் உங்களைக் கேட்க வந்தேன். இப்போது நீங்கள் என்னைக் கேட்கத் தொடங்கி விட்டீர்! நான் சற்று யோசிக்க வேண்டும்". ஒருநாள் யோசித்து விட்டு இரண்டாம் நாள் கூறினார். "நான் அவற்றின் புதிரை விளக்கிக் கொள்ளவே வந்தேன்".

புத்தர் கூறினார் : "என்னிடம் கேட்டது போல் இதே கேள்விகளை வேறு யாரிடமாவது கேட்டதுண்டா?"

மௌலிங்கபுத்திரர் சொன்னார், "இதேபோல் எல்லோரையும் கடந்த 30 ஆண்டுகளாகச் கேட்டுவருகிறேன்".

புத்தர் கூறினார், "30 ஆண்டுகளாகச் கேட்டு வந்துள்ளதால் உங்களுக்குப் பல விடைகள், மிகப் பல விளக்கங்கள் கிடைத்திருக்கும். அதில் ஏதாவது சரியான விடையாகத் தோன்றியதா?" மௌலிங்கர் சொன்னார், "ஒன்று கூட இல்லை!"

புத்தர் கூறினார், "அப்போது நான் உங்களுக்கு பதில்களைத் தரப்போவதில்லை. 30 ஆண்டுகளில் பல பதில்கள் கிடைத்துள்ளன. நான் இன்னும் சிலவற்றைக் கொடுக்கலாம். அதனால் பயன் இருக்காது. ஆகவே நான் இந்த சந்தேகத்தைத் தீர்த்துக் கொள்ள வழிசொல்வேன். கேள்விக்கு பதில் சொல்லமாட்டேன்".

"சரி அதைக் கொடுங்கள்" என்றார் மௌலிங்கர்.

''இதை என்னால் கொடுக்க முடியாது. இது உங்களுக் குள்ளே வளர்க்கப்படவேண்டும். ஆகவே என்னுடன் தங்கி ஓராண்டு மௌனமாக இருங்கள். ஒரு கேள்விகூட கேட்கக் கூடாது. முற்றிலும் மௌனமாக என்னுடன் இருக்க வேண்டும். ஓராண்டுக்குப் பிறகு கேள்வி கேட்கலாம். அப்போது அதற்குப் பதிலளிப்பேன்.

புத்தரின் பிரதம சிஷ்யரான சரிபுத்திரர் அங்கே ஒரு மரத்தடியில் அமர்ந்திருந்தார். அவர் சிரிக்க ஆரம்பித்தார். மௌலிங்கர் கேட்டார். ''சரிபுத்திரர் ஏன் சிரிக்கிறார்? இதில் சிரிப்புக்கு என்ன இருக்கிறது?'' சரிபுத்திரர் சொன்னார்: ''கேள்வி ஏதும் கேட்கவேண்டுமானால் இப்போதே கேட்டுவிடும். ஓராண்டு பொறுத்திருக்க வேண்டாம். நம்மை புத்தர் முட்டாளாக்கி விடுவார். எனக்கும் இப்படித்தான் நடந்தது. ஏனென்றால் ஓராண்டுக்குப்பின் நாம் எதையும் கேட்பதில்லை. ஓராண்டுகாலம் சுத்தமாக மௌனம் சாதித்தபின் கேள்வியின் பிறப்பிடமே இல்லாது போய்விடும். இம்மனிதர் ஏமாற்றுக்காரர். ஒரு ஆண்டுக்குப் பிறகும் ஒரு பதிலும் அவரிடமிருந்து வராது''.

புத்தர் சொன்னார், ''சரிபுத்ரா, நான் என் வாக்கை காப்பாற்றுவேன். உன்னிடமும் நான் என் வாக்கை காப்பாற் றிவிட்டேன். கேள்வி ஒன்றும் கேட்காதது உன் தவறு''.

ஓராண்டு ஓடிவிட்டது. மௌலிங்கர் மௌனமாகவே இருந்தார். தியானம் செய்தவாறே இருந்தார். வெளியிலும் உள்ளேயும் மௌனம் அதிகரித்தவாறே இருந்தது. பிறகு அவர் ஒரு அமைதியான நீர்த் தேக்கம் போலாகிவிட்டார். சலனமே இல்லை; அசைவே இல்லை; அலைகளே இல்லை. ஓராண்டு கடந்துவிட்டது என்ற நினைவே அவருக்கு இல்லை. அவர் எந்த நாள் கேள்வி கேட்கலாமோ அந்த நாளும் வந்து போய்விட்டது. அதை அவர் மறந்து போய்விட்டார்.

புத்தர் கேட்டார், ''இங்கு மௌலிங்கர் என்பவர் ஒருவர் இருந்தாரே அவர் எங்கே. அவர் கேள்வி ஏதோ கேட்க வேண்டுமென்றார்ரே; அவரை வரச் சொல்லும். ஓராண்டு கடந்து விட்டது. அவர் கேள்வி கேட்கட்டும்''. அங்கிருந்த 10,000 பிக்குகளும் மௌலிங்கர் எங்கே என்று தேடினார்கள். மௌலிங்கரும் அவர்களுடன் சேர்ந்து தேடினார்! புத்தர் அவரைக் கூப்பிட்டு, ''ஏன் தேடுகிறீர். நீங்கள்தான் மௌலிங்கர். கேள்வி கேளும். என் வாக்கை நான் காப்பாற்ற வேண்டும். நான் பதில் சொல்வேன்''.

மௌலிங்கர் கூறினார், ''கேள்வி கேட்டவர் இறந்துவிட்டார். அவரைப் பற்றி நானும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். அவர் எப்போதோ போய்விட்டார்''. மூலப் பிறப்பிடமே மாறி மேம்பட வேண்டும்; இல்லாவிட்டால் நாம் கேள்வி கேட்டவாறே இருப்போம். உங்கள் கேள்விகளுக்கு விடையளிக்கப் பலர் இருப்பார்கள். உங்களுக்கு கேள்வி கேட்பது பிடிக்கும். அவர் களுக்கு பதிலளிப்பது பிடிக்கும். ஆனால் இது இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் ஏமாற்றுவதாகவே இருக்கும்.

அத்தியாயம் 12

போதை மருந்தும் தியானமும்


ள்வி : தியானத்துக்கு உதவியாக போதை மருந்தை (LSD) உபயோகிக்கலாமா?

போதை மருந்தைப் பயன்படுத்தலாம்; ஆனால் இது மிகவும் ஆபத்தானது. இது எளியது அல்ல. ஒரு மந்திரத்தைப் பயன் படுத்தினாலும் அதை விடுவது எளிதல்ல. போதை மருந்தைப் பயன்படுத்தினால் நிறுத்துவது இன்னும் அதிக கடினமாகிவிடும்.

நீங்கள் போதையில் ஆழ்ந்துவிட்டதுமே உங்களுக்கு என்ன நடக்கிறது என்பது உங்கள் கையில் இருக்காது. ரசாயனம் அதன் வேலையைச் செய்யத் தொடங்கும். உங்களால் அதைத் தடுக்க முடியாது; நீங்கள் அதற்கு அடிமையாகிவிடுவீர்கள். ரசாயனத்துக்கு நீங்கள் அடிமை. அதைக் கட்டுப்படுத்துவது உங்கள் கையில் இல்லை. உங்கள் உடலின் ரசாயனம் மாறிவிடும்.

உங்கள் உடல் போதை மருந்துக்காக அலையும். இவ்வாறு அலைவது உங்கள் மனம் சம்பந்தப்பட்டதாக மட்டும் இருக்காது.

மந்திரத்தைப் பயன்படுத்தி அதனுடன் பழகிவிட்டதுபோல் இது மனவயப்பட்டது மட்டுமல்ல. போதை மருந்தைப் பயன் படுத்தினால் அது உங்கள் உடலின் தேவையாகிவிடும். உங்கள் உடல் இந்த மருந்தைத்தேடி அலையும். மருந்து உடலின் ஒவ்வொரு உயிரணுவினுள்ளேயும் சென்றுவிடும். உங்கள் உள்ளே ரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுவிடும். ஒவ்வொரு உயிரணுவும் போதைப் பொருளைக் கேட்க ஆரம்பித்தபிறகு உங்களால் இப்பழக்கத்தை விட்டு விடமுடியாது; விடுவது மிகக் கடினமாகிவிடும்.

உங்கள் உடலை இதற்கான வழியில் தயார் செய்த பிறகு தான் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்தலாம். மேலை நாடுகளில் போதைப்பொருளை தியானத்துக்கு பயன்படுத்தலாமா என்றால் கூடாது என்பேன். மேற்குக்கு இது உதவாது. இதை கிழக்கு நாடுகளில் பயன்படுத்த முடியும்... உடலை அதற்காகத் தயார் செய்த பிறகே பயன்படுத்தலாம். தந்த்ரா இதைப் பயன்படுத்தி யுள்ளது. சில யோக முறைகளும் போதைப்பொருளைப் பயன் படுத்தியுள்ளன. ஆனால் இதன்படி உங்கள் உடல் முதலில் தயாராக்கப்படுகிறது. உடலைத் தூய்மைப்படுத்துவதற்கு மிகநீண்ட நாட்களுக்குப் பழகவேண்டிய செயல்முறைகள் உண்டு.

இதனால் உடல் தூய்மையாக்கப்படும்; உடலுக்கு நீங்கள் தான் யஜமானனாகிவிடுகிறீர்கள். எந்த ரசாயனமும் நீங்கள் சொல்லும்படிதான் செயல்படும். இதேபோல் யோகாவிலும் சில செய்முறைகளால் உங்கள் உடல் முதலில் சுத்தமாக்கப்பட வேண்டும். அதன் பிறகு உங்கள் உடலின் ரசாயனத்தை உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியும். விஷப்பொருள்கள் கூட உங்கள் ரத்தத்தில் சேர்ந்து கேடு விளைவிக்காதபடி செய்யும் யோகப் பயிற்சிகள் உள்ளன. இதனால் உங்கள் உடலின் அதிகாரம் உங்கள் கையில் இருக்கும். ரசாயனம் உங்கள் ஏவலுக்குக் கீழ்பணியும்.

தந்த்ராவில் நேர் வழிகளைப் பயன்படுத்தும் ஒரு வகையும் இடது சாரி - வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தும் இன்னொரு வகையும் உண்டு. எதிர்வய வழிமுறைகளில் சாராயம்

தியானத்துக்குப் பயன்படுத்தப்படும். இது அர்த்தமற்றதாகத் தோன்றும். ஆனால் அப்படி அல்ல. தேடுபவர் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு சாராயத்தை உட்கொண்ட பிறகு முழுகவனமாக இருந்து பழகுவார். மெய்யுணர்வு குறையாதபடி இருந்து பழகுவார். அதன்பிறகு சிறிது சிறிதாக சாராயத்தின் அளவை அதிகரித்தபடி இருந்தாலும் மெய்யுணர்வு மேலோங்கி நிற்கும். உடலில் ரசாயனச் சேர்க்கை இருந்தாலும் மூளை அதற்கு மேல் தலைதூக்கி நிற்கும். மெய்யுணர்வு மேலோங்கி அப்படியே இருக்கும். இப்படி ரசாயனத்தின் அளவு எவ்வளவு அதிகமானாலும் மெய்யுணர்வு பாதிக்கப்படாதபடி உடல் பயிற்சி பெற்ற பிறகுதான் போதைப் பொருள் உதவக் கூடும்.

மேற்கில் இவ்வாறு உடலைச் சுத்தப்படுத்தும் வழிமுறைகள் இல்லை. உடலின் ரசாயன மாற்றத்தால் மெய்யுணர்வை அதிகரிக்கும் வழிமுறைகள் இல்லை. இந்த வகையாக உடலைத் தயாரிக்காமலே போதைப்பொருளை உட்கொள்வதால் மேற்கில் இப்பழக்கம் மூளையை கெடுத்துவிடுகிறது.

இதனால் போதைப் பொருள்களை பயன்படுத்துவதில் அனேக பிரச்சனைகள் உள்ளன. போதைப் பொருள் உங்களுக்கு ஒருமுறை புதியதோர் அனுபவத்தைக் கொடுத்துவிடும். இதுவரை கண்டிராத காட்சிகளை மனதில் ஏற்படுத்திவிடும். ஆனால் போதைப்பொருள் களை தியானத்துக்குப் பயன்படுத்துவது அப்படிப்பட்ட சுலபமான காரியமல்ல. தியானம் மிகநீண்ட செயல்பாடாகும். பல ஆண்டுகள் பழகவேண்டும். குறுக்கு வழியில் செய்யப் பழகிவிட்டவர் களுக்கு இந்த நெடு வழியில் செல்ல மனம் வராது. ரசாயன வய குறுக்கு வழியில் இவ்விதமான சிறு காட்சிகளைக் கண்டு பழகிவிட்டபிறகு நீண்ட நாள் பயிற்சி செய்த பிறகு வரும் தியானம் செய்ய மனம் வராது. உடல் ரசாயனத்தையே நாடும். தியானம் செய்ய தீரம், உரம், நம்பிக்கை, காத்திருக்கும் மனம் இதெல்லாம் தேவை. இப்போது நீங்கள் ரசாயன ரீதியில் வந்த காட்சியை மற்ற மனக் காட்சிகளுடன் ஒப்பிடும் குணத்தைப் பெற்றுவிட்டதால் மிகவும் கஷ்டமாகிவிடும்.

மேலும் எப்போதும் தொடர்ந்து உங்கள் கவனம் நீடிக்காமல், நிலைக்காமல், மனம் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாமல் அலைந்தபடி இருக்கும்போது எல்லாச் செய்முறைகளுமே தப்பாகவே இருக்கும். தியானத்தில் இருக்கும் போது நீங்கள் எந்த நிமிடமும் அதை நிறுத்த முடியும்; அதிலிருந்து இத்தருணமே வெளிவர முடியும். ஆனால் போதைப் பொருளின் ஆதிக்கத்தில் இருக்கும் போது உங்கள் மனம் அப்படிக் கட்டுப்பட்டு நடந்து கொள்ளாது. அதன் செயல் உரம் தானாகவே தணியும் வரை உங்களால் உங்கள் இஷ்டம்போல் அதன் விளைவுகளை நிறுத்தமுடியாது ரசாயனத்துக்கு நீங்கள் அடிமையாகிவிட்டிருப்பீர்கள்.

உங்களை அடிமையாக்கும் எதுவும் உங்கள் ஆன்மவய முன்னேற்றத்துக்கு உதவாது. ஆன்மவயமாய் இருப்பது என்பதே நீங்களே உங்கள் அதிகாரியாய் இருப்பதாகும். ஆகவே குறுக்கு வழிகளை நான் காட்ட மாட்டேன். போதைப் பொருளை குறுக்கு வழியாகப் பயன்படுத்தக் கூடாது. அதைப் பயன்படுத்த வேண்டு மானால் மிக நீண்ட கால பயிற்சிகள் தேவைப்படும். நீங்கள் அதன்பிறகே அதிகாரத்தைப் பெற முடியும். ஆகவே போதைப் பொருள்கள் குறுக்குவழி ஆகா; அவை தியானத்தைவிட நீண்ட பாதையில் உங்களைக் கொண்டு செல்லும். ஹதயோக வழி முறையில் இருபது, இருபத்தைந்து ஆண்டுகள் பயிற்சி செய்து உடலைத் தயாராக்க வேண்டும்; அப்போதுதான் ரசாயனத்தைப் பயன்படுத்தலாம்; அப்போதுதான் ரசாயனம் உடலை பாதிக்காது. இந்த முறையில் வெகுநீண்ட காலம் பிடிக்கும். அதன் பிறகு போதைப் பொருள் பயன்படும். நீங்கள் இருபது ஆண்டுகள் பயின்று உடலைப் பதப்படுத்திய பிறகு போதைப் பொருள் உதவும். ஆனால் இதையே இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு தியானம் செய்வதால் பெறலாம். உடல் மிகுந்த பருப்பொருள் வயமானது; ஆகவே இதை கட்டுக்குள் கொண்டுவருவது கடினமாகிறது. உங்கள் மெய்யிருப்புக்கும் (being) உடலுக்கும் நடுவில் பெரும் இடைவெளி (gap) இருக்கிறது; உங்கள் மனதுக்கும் மெய்யிருப்புக்கும் நடுவில் உள்ள இடைவெளி இதைவிட குறைவானது.

இந்தியாவில் ஆதிகால வழிமுறையான ஹதயோக முறைகளைப் பயின்று உடலை தியானத்துக்கு ஏற்றதாக்கி வந்தார்கள். இப்படிச் செய்து உடலைத் தயாராக்க மிகவும் நீண்ட காலம் தேவைப்பட்டதால் ஹதயோக முறைகளைக் கொண்டு வெகு நீண்ட ஆயுளைப் பெறும் முயற்சிகளை மேற்கொண்டார்கள். குறைந்த ஆயுள் ஹதயோக பயிற்சிக்குப் போதாது. 60 ஆண்டு வாழ்ந்தாலும் போதாது; 70 ஆண்டு வாழ்ந்தாலும் போதாது. ஒரு ஜென்மத்தில் வெற்றி காணமுடியாமற் போய்விட்டால் மறுபிறவியில் புதிய உடல் வந்து விடுவதால் பயிற்சியை மீண்டும் ஆரம்பத்திலிருந்து துவங்க வேண்டும்! முயற்சி வீணாகிவிடும். ஆனால் உங்கள் மறுபிறவியில் உங்கள் மனம் மாறுவதில்லை; பழைய மனம் தொடர்கிறது. முற்பிறவியில் மனம் எந்த நிலைவரை வளர்ந்துள்ளதோ அங்கிருந்து மேலும் அது வளரும். உடல் அப்படி அல்ல. ஆகவே ஹதயோகாவில் ஆயுளை அதிகரிக்க வேண்டியதாகிறது. 100 அல்லது 200 அல்லது 300 ஆண்டுகள் ஒருவர் உயிர் வாழ வேண்டி வந்தது.

மனம் உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வந்துவிட்டால் உங்கள் உடலையும் மாற்ற முடியும். ஆனால் உடலின் தயார் நிலை உடலைப் பொறுத்ததாகவே இருக்கும். ஹதயோகா உடலைக் கட்டுப்படுத்தும் படி புதிய புதிய வழிமுறைகளைக் கண்டு பிடித்தவாறே இருந்தது. அதே சமயம் மனதைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகளை ராஜயோகம் தயாரித்துக் கொண்டே வந்தது. இந்த முறையில் உடல் சிறிது உதவியாக இருந்தாலும் உடலைப் பற்றி அதிக கவனம் தேவைப்படவில்லை. ஆகவே ஹதயோகிகள் போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்த முடியும் என்றாலும் ராஜயோகத்தில் உடலைக் கட்டுப்படுத்தும் நேர் வழிகள் இல்லை என்பதால் போதைப் பொருள்களைத் தவிர்த்து விடுகிறார்கள். நேரடியாக தியானம் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

ஆனால் எப்போதாவது போதைப் பொருள் மூலம் கிடைத்த க்ஷணக் காட்சியே உங்களை மேன்மேலும் ஆன்மவயமான அனுபவங்களை பெறத் தூண்டுதலாக அமைந்து விடக்கூடும்.

ஆனால் இதைக் காரணமாகக் கொண்டு எப்போதாவது போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்தலாமே என்று ஒருமுறை ஆரம்பித்து விட்டால் அதை நிறுத்த முடியாமற்போகும் ஆபத்து இருக்கிறது; எப்படி நிறுத்துவது என்று தெரியாது. முதல்முறை நன்றாக இருந்தது; உங்களை இதுவேறு உலகுக்கு அழைத்துச் சென்றதாக நினைப்பீர்கள். அதனால் மேலும் இந்த வித அனுபவத்துக்கு ஆசைப்படுவீர்கள். அதன்பிறகு நிறுத்துவது கடினமாகிவிடும். ஆகவே நிறுத்த முடியும் என்று வீம்புபேசி ஆரம்பித்துத் தோல்வி காண்பது சகஜமாகிவிட்டது. போதைப் பழக்கத்துக்கு இப்படி பலர் அடிமையாகிறார்கள்.

ஒரு கிளாஸ் சாராயத்துக்கு மேல் அருந்துவது இல்லை என்று முல்லா நசுருதீன் சொல்வார். அவருடைய நண்பர்கள் இதை மறுப்பார்கள். அவர்கள் இவர் ஒரு கிளாசுக்குப்பின் இன்னொன்று எனத் தொடர்ந்து குடிப்பதைப் பார்த்திருக்கிறார்கள். அவர் சொல்வார், ''முதல் கிளாசை மட்டும்தான் 'நான்' குடிக்கிறேன். இரண்டாவது கிளாசை முதல் கிளாஸ்தான் குடித்தது; இரண்டாவது கிளாஸ் மூன்றாவது கிளாசைக் குடித்தது. ''நான்'' முதல் கிளாசை மட்டும் தான் குடித்தேன். அதன்பிறகு நான் அதிகாரியல்ல. முதல் கிளாஸ் தான் குடிக்கிறது. நான் எப்போதும் ஒரு கிளாஸ்தான் குடிக்கிறேன்''

முதல் கிளாசை குடிக்கும் போது நீங்கள் அதிகாரி. இரண்டாவது கிளாசைக் குடிக்கும்போது நீங்கள் அடிமை. அதன்பிறகு நடப்பது உங்கள் கையில் இல்லை. ஆரம்பிப்பது எளிது. அப்போது நீங்கள் தான் அதிகாரி. பிறகு நிறுத்துவதை உங்களால் செய்ய முடியாது. ஏனென்றால் அப்போது அதிகாரம் உங்கள் கையில் இல்லை.

ஆகவே நான் போதைப் பொருள்களுக்கு எதிர்ப்பு தெரிவிக்க வில்லை; ஆனால், எதிர்க்கும் போது நிபந்தனையுடன் எதிர்க்கிறேன். நீங்கள் அதிகாரியாக இருக்கும் வரை அது சரி. எதைவேண்டு மானாலும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் அதிகாரியாக இருங்கள். அப்படி அதிகாரியாக இருக்க முடியவில்லை என்றால் இத்தகைய ஆபத்தான பழக்கமே வேண்டாம்; சிறிதும் வேண்டாம்.

அத்தியாயம் 13

உள்ளெழும் அறிவு : ஒரு விளக்கமின்மை

(Intuition : A Non - Explanation)



ள்வி : *உள்ளெழும் அறிவுக்கு அறிவியல் வய விளக்கம் தர முடியுமா? இது மனதின் ஒரு இயல் நிகழ்ச்சியா?*

உள்ளெழும் அறிவு அறிவியல் வயமானதோ கருத்தறிவு வயமானதோ அல்ல. ஆகவே, இந்த இயல் நிகழ்ச்சியை (Phenomenon) அறிவியல் வயமாக விளக்க முடியாது. இது பகுத்தறிவு வயப்படாத இயல் நிகழ்ச்சி. ''உள்ளெழும் அறிவுக்கு விளக்கம் கூற முடியுமா?'' என்று கேட்பது சுலபமாகும். உள்ளெழும் அறிவை சாதாரண புத்திக்கு எட்டுவதாகக் கருதலாமா? என்று கேட்கிறீர்கள். உள்ளெழும் அறிவு புத்திக்கு அப்பாற்பட்டது. இது புத்தி சார்ந்ததே அல்ல. இதன் பிறப்பிடத்தை புத்தி அறியாது. ஆகவே புத்தியால் இதைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும்; ஆனால் விளக்க முடியாது.

இடைவெளியிருப்பதால் தாவுதலை உணர முடிகிறது. உள்ளெழும் அறிவை புத்தி ஒருவாறு உணரும் — ஏதோ திறந்துள்ளது என்று புத்திக்குத் தெரிகிறது; ஆனால் இதை விளக்க முடியாது. காரணத்துடன் நடப்பதைக் குறித்து மட்டுமே விளக்கம் தரலாம். விளக்கம் என்றால்? எங்கிருந்து வந்தது? ஏன் வந்தது? இதற்குக் காரணம் என்ன? ஆனால் இது புத்தியில் இருந்து வராது. வேறு எங்கோ இருந்து வருகிறது. இதற்கு அறிவுவயமான காரணம் இல்லை. புத்தியுடன் இதற்கு சம்பந்தமே இல்லை. இதற்குக் காரணம் ஏதும் இல்லை.

உதாரணமாக, முகம்மது படிப்பறிவு இல்லாதவர். அவரைப் பற்றி யாருக்கும் தெரியாது. குரான் போன்ற ஒரு மகத்தான புத்தகம் அவரிடம் இருந்துவரும் என்று யாருக்கும் தெரியாது. அவர் சொல்லியதில், செய்ததில் ஒன்றுமே சிறப்பாக இருந்ததில்லை. அவர் ஒரு சாதாரண மனிதராகவே இருந்தார். அசாதாரணமான எதையும் அவரிடமிருந்து யாரும் எதிர் பார்க்கவில்லை. பிறகு திடீரென்று இந்த சிறுகதைக் குறிப்பைக் காண்கிறோம்:

முகம்மதுவிடம் ஒரு தேவதை வந்து ''படி'' என்று கூறியது. அதனிடம் முகம்மது கேட்டார்: ''நான் எப்படி படிப்பது? எனக்கு எழுதப் படிக்கத் தெரியாதே!'' தேவதை மீண்டும் கூறியது: ''படி'' முகம்மது மீண்டும் சொன்னதையே சொன்னார். தேவதை மீண்டும் ''படி; கடவுளின் அருளினால் உன்னால் படிக்க முடியும்''. என்று கூறியது முகம்மது படிக்க ஆரம்பித்தார். இது உள்ளெழும் அறிவு.

முகம்மது உடலெல்லாம் நடுங்கியவாறே வீட்டுக்கு வந்தார். அவருக்கு என்ன நடந்தது என்றே தெரியவில்லை. அவரால் படிக்க முடிந்தது. — அவரால் சிந்திக்க முடியாத எதையோ அவர் படித்துவிட்டார். குரானின் முதல் ''அய்யத்'' (ayat) அவருக்குக் கொடுக்கப்பட்டு விட்டது. அதை அவர் புரிந்துகொள்ள முடிய வில்லை அந்நாள் வரை அவருடைய வாழ்வில் நடந்தது எதற்கும் இது சம்பந்தப்பட்டதாய் இல்லை. இதன் பொருள் விளங்க வில்லை. அவர் மூலமாக ஏதோ சொல்லப்பட்டு விட்டது; ஆனால்

இது அவருடைய அனுபவம் சார்ந்ததாக இல்லை. முற்றிலும் வேறாக இருந்தது. யாருமறியாத அந்த ஒன்றிலிருந்து ஏதோ அவர் மூலம் வந்துள்ளது. மற்ற யாருக்காவது இது விளக்குவதாய் இருக்கலாம். ஆனால் முகம்மதுவுக்கு இது சம்பந்தப்பட்டதாகவே இல்லை. ஆகவே, இது அவரை மீறி அவரை ஊடுருவி வந்துள்ளது.

அவர் தன் வீட்டுக்கு நடுங்கிக்கொண்டே வந்தார். அவர் உடல் சூடாகி விட்டிருந்தது; "என்ன நடந்தது?" என்று அவருக்குப் புரியவில்லை. மூன்று நாட்கள் அவர் இப்படியே நடுங்கியவாறு இருந்தார். அவர் நடந்ததைப் பற்றி யாருக்கும் சொல்லக்கூட பயந்தார். அவர் படிப்பறிவு அற்றவர். அவரை யார் நம்புவார்கள் அவராலேயே அவருக்கு நடந்துள்ளதை நம்ப முடியவில்லையே!

மெய்யுணர்வின்மை நிலையையும் உடலின் கடுஞ் சூட்டையும் பொறுத்துக் கொண்டு மூன்று நாட்கள் இருந்த பிறகு, தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு அவருடைய மனைவி யிடம் மட்டும் நடந்ததைப் பற்றிக் கூறினார். யாரிடமும் சொல்லக் கூடாது என்று சொல்லியபிறகே கூறினார். "எனக்கு பித்து பிடித்துள்ளது போல் இருக்கிறது". என்று அவளிடம் கூறினார். முகமதுவின் மனைவி இவரை விட வயதானவள்; அறிவாளியும் கூட. அவளுக்கு வயது 40; இவருக்கு 26. அவள் பணக்காரி; ஒரு பணக்கார விதவை. அவள் முகம்மதுவுக்கு ஏதோ நிகழ்ந்துள்ளது என்பதைத் தெரிந்துகொண்டாள். அவளே முகம்மதுவின் முதல் சிஷ்யை; முகம்மதுவின் புதிய மதத்துக்கு மாறிவிட்ட முதல் நபர்.

இதன்பிறகு முகம்மதுவுக்கு சில நண்பர்களுக்கும் உறவினர் களுக்கும் சொல்லும் தைரியம் வந்தது. அப்படிப் பேசும் போதெல்லாம் அவருக்கு வியர்த்துவிடும்; உடல் நடுங்கும்; ஏனென்றால் நடந்ததை நினைத்துப் பார்க்கவே முடியவில்லை. இதனால்தான் முகம்மது அழுத்தமாகச் சொன்னார். "நான் தெய்வீக'மானவன் அல்ல. என்னிடம் எந்தத் தனிச்சிறப்பும் இல்லை. நான் அசாதாரணமானவன் அல்ல. நான் ஒரு சாதனமே". இதுவே

இஸ்லாம் மதத்தின் முக்கிய அடிப்படைக் கொள்கை — நம்பிக்கை — ஆகிவிட்டது.

இதுவே சரணாகதி என்பதன் பொருள் — வேறில்லை. தபாலில் கடிதம் மூலம் செய்திவந்து விட்டது. அதை உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை.

இதுவே உள்ளெழும் அறிவு (intuition). இது புத்திக்கு வேறுபட்ட ஒரு தளத்தில் நிகழ்வதாகும். இது புத்திக்குச் சம்பந்தப்பட்டதே இல்லை; ஆனாலும் இது புத்தியையும் ஊடுறுவிச் செல்ல வல்லது. உயர்வான மெய்ம்மை தாழ்வான மெய்ம்மையைத் துளைத்துவிடும். ஆனால் தாழ்வானது உயர்வானதைத் துளைக்க முடியாது. உள்ளெழும் அறிவால் புத்தியைத் துளைக்க முடியும்; ஏனென்றால், அது உயர் அறிவாகும். உங்கள் மனம் உங்கள் உடலை ஊடுறுவிச் செல்லும்; ஆனால் உங்கள் உடல் உங்கள் மனதை ஊடுருவிச் செல்லாது. உங்கள் மெய்யிருப்பு உங்கள் மனதை ஊடுறுவிச் செல்லும்; ஆனால் மனம் மெய்யிருப்பை (being) ஊடுருவிச் செல்லாது. இதனால்தான் நீங்கள் உங்கள் மெய்யிருப்பினுள் செல்லும்போது நீங்கள் உங்கள் மனம், உடல் இரண்டிலிருந்தும் பிரிந்து செல்ல நேரிடும். இவை இரண்டாலும் உயர்ந்த இயல் நிகழ்ச்சி ஒன்றை ஊடுருவிச் செல்ல முடியாது.

நீங்கள் ஒரு உயரிய மெய்ம்மையினுள் செல்லும் போது, தாழ்வான சாதாரண உலக நிகழ்ச்சிகளை விட்டு அப்பால் செல்லவேண்டும். தாழ்வானதில் உயரியவற்றுக்கான விளக்கம் கிடைக்காது. விளக்கம் தருவதற்கான வார்த்தைகளே அங்கு இல்லை. அங்கு விளக்கம் என்பதற்கு அர்த்தமே இல்லை. ஆனால் புத்தியால் அந்த இடைவெளியை உணர முடியும்; அதற்கு இந்த இடைவெளியைத் தெரியும். ''ஏதோ என்னை மீறிய ஒன்று நடந்துள்ளது''. என்பதை அது அறியும். இந்த அளவுக்கு புத்திக்கு எட்டிவிட்டாலும் அதுவே பெரிய விஷயம்.

ஆனால் புத்தியாலும் மறுத்துவிட முடியும். நம்பிக்கையுடைய மனம் என்றும் நம்பிக்கையற்ற மனம் என்றும் இதைத் தான் சொல்கிறேன். புத்தியால் விளங்கவைக்க முடியாத ஒன்று இருக்க முடியாது என்று நினைத்தால் நீங்கள் நம்பிக்கையற்றவர் எனலாம். அப்போது இந்த கீழ்நிலை உய்விருப்பில், அதனுடன் பிணைக்கப்பட்டு வாழ்வீர்கள். அப்போது உங்களால் மர்மங்களை வரவேற்க முடியாது. உள்ளெழும் அறிவை உங்களுடன் பேசவிட மாட்டீர்கள். இதைத்தான் பகுத்தறிவுவய மனம் என்பர். பகுத்தறிவாளர், ஏதோ ஒன்று, எல்லாவற்றையும் கடந்தவாறு எங்கோ இருக்கும் அங்கிருந்து வந்துள்ளது என்பதை கண்டு கொள்ளவே மாட்டார்.

முகம்மது தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர். அங்கு பல படித்தவர்கள், அறிவாளிகள் இருந்தனர். ஆனால் முகம்மது, படிப்பறிவு இல்லாதவரானாலும் முழுநம்பிக்கை கொண்டிருந்ததால் அவர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். இவரை அந்த மேலான ஒன்று ஊடுருவ முடிந்தது. அவரால் இந்த மேலானதை அவருள் வரவிட முடிந்தது. நீங்கள் பகுத்தறிவு சார்ந்த பயிற்சி பெற்றவரானால் மேலானதை வரவிடமாட்டீர்கள். அதை மறுப்பீர்கள். ''அது எப்படி முடியும். அதெல்லாம் வெறும் கற்பனை. அவை கனவுகளாக இருக்கும். பகுத்தறிவின்படி நிரூபிக்க முடியாததை நான் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டேன்'', என்று கூறுவீர்கள்.

பகுத்தறிவு வய மனம் மூடப்பட்ட ஒன்றாகும்; அது பகுத்தறிவின் எல்லைகளுக்குள்ளே தளைப்பட்டதாகும். அதை உள்ளெழும் அறிவு ஊடுருவாது. ஆனால் நீங்கள் உங்கள் புத்தியை மூடாமல் அப்படியே திறந்த நிலையில் பயன் படுத்தலாம்; அப்போது பகுத்தறிவை — காரணத்தை — ஒரு கருவியாகப் பயன்படுத்தலாம்; நீங்கள் திறந்தவாறு இருக்கிறீர்கள். மேலான ஒன்றை வரவேற்கமுடிந்தவராக இருக்கிறீர்கள். ஏதாவது வருமானால் அதை வரவேற்கத் தயாராக இருக்கிறீர்கள். அப்போது உங்களுக்கு புத்தி உதவியாக இருக்கும். அது, ''எனக்கு

அப்பாலான ஏதோ, ஒன்று நடந்துள்ளது'', என்று குறித்துக் கொள்ளும். இது இந்த இடைவெளியைப் புரிந்து கொள்ள உதவும்.

அதற்கப்பால், புத்தியை வெளிப்படுத்தப் (expression) பயன்படுத்தலாம் — விளக்குவதற்காக (explanation) அல்ல. ஒரு புத்தர் முற்றிலும் விளக்க முடியாத ஒன்றாவார். அவர் வெளிப் படுத்தக் கூடியவர்; ஆனால் விளக்க முடியாதவர். எல்லா உபநிஷதங்களுமே வெளிப்படுத்துகின்றனவே தவிர எதையும் விளக்குவதில்லை. ''இது இப்படி, இது இவ்வாறாக உள்ளது; இதுதான் நடக்கிறது. உங்களுக்கு வேண்டுமானால் உள்ளே வாருங்கள்; வெளியே நிற்காதீர்கள். உள்ளிருந்து கொண்டு வெளியில் இருப்பவருக்கு விளக்கம் ஏதும் கொடுக்க முடியாது; ஆகவே உள்ளே வாருங்கள்; உள்ளிருப்பவராகுங்கள்;'' என்று அவை கூறுகின்றன. நீங்கள் உள்ளே வந்த பிறகும்; உங்களுக்கு எதுவும் விளக்கப்படாது. நீங்களாகவே உணர்ந்து தெரிந்து கொள்வீர்கள். புத்தியால் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்ய முடியும். ஆனால் அது தோல்வியடையும். மேலானதை கீழானதாக்கிக் குறைத்துவிட முடியாது.

கேள்வி : *ரேடியோ அலைகளைப் போலவே சிந்தனை அலைகளின் வழியாக உள்ளெழும் அறிவு ஒருவருக்கு வருவதாகச் சொல்லலாமா?*

இதையும் கூட விளக்குவது எளிதல்ல. உள்ளெழும் அறிவு ஏதோ ஒருவகை அலைகளைப் போல வருமானால் இன்றோ நாளையோ புத்தியால் அதை விளக்க முடியலாம்.

இது ஊடகம் (medium) ஏதுமில்லாமலே வருகிறது; இதை முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டும். இது வாகனம் ஏதும் இன்றி வருகிறது. இது வாகனம் இல்லாமல் பயணப்படுகிறது. இதனால் தான் இது ஒரு தாவல், குதித்தல், போலாகிறது. அலைகளின் வழியாக வருவதை தாவல், குதித்தல் என்று சொல்ல முடியாது.

இது ஒரு குதித்தல், ஒரு புள்ளியில் இருந்து இன்னொரு புள்ளிக்குக் குதித்தல். — இரண்டுக்கும் தொடர்பேதும் இல்லாத புள்ளிகள். இதனால்தான் இது ஒரு குதித்தலாகும். நான் உங்களிடம் அடிமேல் அடி எடுத்து வைத்து வந்தால் அது குதித்து வந்ததாகாது. காலடிகள் இல்லாது ஒரே தாவலில் வந்தால் அது குதித்து வந்ததாகும். உண்மையான குதித்தல் இன்னும் ஆழமான ஒன்று: ஒரு புள்ளியில் ஏதோ இருக்கிறது. அதுவே சற்று நேரத்துக்குப்பிறகு வேறு ஒரு புள்ளியில் இருக்கிறது. இந்த இரண்டு புள்ளிகளுக்கும் இடையில் எந்த விதமான தங்குதலும் இல்லை. இதுதான் உண்மையான குதித்தல்.

உள்ளெழும் அறிவு ஒரு குதித்தலாகும். இது உங்களை வந்தடையும் ஒன்றல்ல. இப்படிச் சொல்வது மொழிவயமான பிழை. இது உங்களுக்கு நிகழும் ஒன்று; உங்களை வந்தடையும் ஒன்றல்ல. காரணமில்லாமல் உங்களுக்கு இது நிகழ்கிறது. இதன் பிறப்பிடம் எங்குமில்லை. இவ்வாறு திடீரென்று நிகழ்வது தான் உள்ளெழும் அறிவு. இது திடீரென்று நிகழாவிட்டால், முன்னால் நடந்ததற்கும் இதற்கும் சிறிதும் தொடர்பில்லாமல் திடீரென்று நிகழாவிட்டால், பகுத்தறிவு இதன் பாதையைக் கண்டுபிடித்து விடும். இதற்கு நேரம் பிடிக்கும்; ஆனால் கண்டுபிடித்துவிடும். ஏதோ ஒரு விதமான அலைகளோ வேறு எதுவோ இதை உங்களிடம் கொண்டு வருமானால் பகுத்தறிவால் இதைத் தெரிந்துகொண்டு, புரிந்து கொண்டு, கட்டுப்படுத்த முடியும். அப்போது, என்றோ ஒரு நாள் ரேடியோ, டி.வி. போன்ற ஒரு கருவியைக் கண்டு பிடித்து அதன் மூலம் உள்ளெழும் அறிவைக் கேட்கவும் பார்க்கவும் முடியும் என்றாகிவிடும்.

உள்ளெழும் அறிவு கதிர்களாகவோ, அலைகளாகவோ வருமானால் அதை நம்மிடம் வரவழைக்க கருவி ஒன்றைக் கண்டுபிடித்துவிட முடியும். அப்போது முகம்மது தேவையில்லை. ஆனால் எனக்குத் தெரிந்தவரை முகம்மது தேவைப் படுவார். எந்தவிதமான கருவியாலும் உள்ளெழும் அறிவை வாங்கி

வழங்க முடியாது; ஏனென்றால் இது ஒரு அலைவயமான நிகழ்ச்சி அல்ல. இது ஒன்றுமின்மையிலிருந்து மெய்ம்மைக்கு வரும் ஒரு தாவல்.

இதுவே உள்ளெழும் அறிவு என்பதன் பொருள் ஆகும். இதனால் தான் பகுத்தறிவு இதை மறுக்கிறது. இதற்குக் காரணம் பகுத்தறிவால் இதை நேரில் சந்திக்க முடியாது. பகுத்தறிவால் காரணம் காரியம் என்று இரண்டாகப் பிரிக்கக்கூடிய இயல் நிகழ்ச்சிகளை மட்டுமே நேரில் சந்திக்க முடியும்.

பகுத்தறிவின்படி உய்விருப்பில் இரண்டு தளங்கள் — களங்கள் — (realms) — உள்ளன: தெரிந்தது, தெரியாதது. தெரியாதது என்றால் இன்னும் தெரிந்து கொள்ளப் படாதது என்று அர்த்தம். இது ஒருநாள் தெரிந்துவிடும். ஆனால் மூன்று களங்கள் (realms) உள்ளதாக ஆன்மீக சமயம் சொல்கிறது. தெரிந்தது, தெரியாதது, தெரியவொண்ணாதது. தெரியவெண்ணாதது என்றால் என்றுமே யாராலும் தெரிந்து கொள்ள முடியாதது என்று பொருள்.

தெரிந்தது, தெரியாதது இவை புத்தி சம்பந்தப்பட்டவை. புத்தி அறியவொண்ணாததுடன் சம்பந்தப்பட்டதல்ல. உள்ளெழும் அறிவு அறியவொண்ணாததுடன் சம்பந்தப்பட்டது. என்றுமே அறியவொண்ணாத ஒன்று அதனுடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. சில காலத்துக்குப்பின் தெரிந்துவிடக்கூடும் என்பதே இதில் இல்லை. அறியவொண்ணாதநிலை இதன் உள்ளார்ந்த தகைமையாகும். உங்கள் கருவிகள் நுட்பமானதாக இல்லை என்பதோ, உங்கள் தர்க்கம் புதிப்பிக்கப்படவில்லை என்பதோ, உங்கள் கணிதம் புராதனமானது என்பதோ இங்கு பேசப்படவில்லை. அறிய வெண்ணாததின் உள்ளார்ந்த பண்பு அதன் அறியவொண்ணாத இயல்பே ஆகும். இது எப்போதுமே அறியவொண்ணாத தாகவே இருக்கும். இதுதான் உள்ளெழும் அறிவின் களம்.

அறியவொண்ணாததிலிருந்து ஏதாவது அறியப்பட்டுவிட்டால் அது குதித்தலாகும். அது ஒரு குதித்தல்! அங்கு எந்த வித பிணைப்புமே இல்லை; இரண்டுக்கும் இடையில் எந்த வழியும் இல்லை. ஒரு புள்ளியில் இருந்து இன்னொரு புள்ளிக்கு போவது என்பது இல்லை. இது குறித்து கருத்து ஏதும் நம் மனதுக்கு வரமுடியாது என்று தோன்றுகிறது. ஆகவே, ''உங்களால் இதை உணரமுடியும்; ஆனால் புரிந்து கொள்ள முடியாது;'' இப்படி நான் சொல்லும்போது நான் ஏதோ அர்த்தமற்றப்படி உளறுகிறேன் என்று எனக்குத் தெரியும். அர்த்தமற்ற உளறல் என்றால் ''நம் புலனறிவுக்குப் புரியாத ஒன்று''. என்று பொருள்படும். மனம் ஒரு புலனாகும் (sense); இது மிக நுட்பமான ஒன்று. ஞானம் (Wisdom) ஒரு புலனாகும்.

அறியவொண்ணாதது என்று ஏதோ இருப்பதால் உள்ளெழும் அறிவு சாத்தியமாகிறது. விஞ்ஞானம் தெய்வீகத்தை மறுக்கிறது. விஞ்ஞானம் சொல்லும்: ''இருப்பது ஒரே ஒரு பிரிவுதான்: தெரிந்தது, தெரியாதது; கடவுள் இருந்தால் ஆய்வுக்கூட முறை களின் படி அவரைக் கண்டுபிடித்துவிடலாம். கடவுள் இருந்தால் அவரை விஞ்ஞானம் கண்டுபிடித்து விடும்''

சமயம் சொல்லும் : ''நீங்கள் என்னதான் செய்தாலும், உய்விருப்பின் அடித்தளத்தில் ஏதோ ஒன்று அறியவொண்ணாத தாகவே, ஒரு மர்மமாகவே இருக்கும்'' சமயம் சொன்னது தப்பானால் விஞ்ஞானம் வாழ்வின் முழு அர்த்தத்தையும் அழித்துவிடும் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. மர்மம் ஏதும் இல்லை என்றால் வாழ்வின் மொத்த அர்த்தமும் அழிந்துவிடும்; மொத்த அழகும் அழிந்துபோகும். அறியவொண்ணாத அதுவே அழகு; அதுவே அர்த்தம்; அதுவே பேரார்வம், பெருவிழைவு; அதுவே குறிக்கோள். அறியவொண்ணாததின் காரணமாகவே வாழ்வு என்பதற்கு ஒரு அர்த்தம் இருக்கிறது. எல்லாமே தெரிந்து விட்டதும், எல்லாமே சுவையற்றதாகிவிடும்; உங்களுக்கு சலிப்பு

தட்டிவிடும்; எல்லாம் கசந்துவிடும். அறியவொண்ணாததே ரகசியம்; வாழ்வே அதுதான்.

நான் இதைச் சொல்வேன் : ''பகுத்தறிவு தெரியாததைத் தெரிந்து கொள்ள எடுக்கும் முயற்சியாகும்; அறியவொண்ணாததின் நிகழ்வே உள்ளெழும் அறிவு. அறியவொண்ணாததை ஊடுறுவ முடியும். ஆனால், அதை விளக்க முடியாது. அதன் உணர்வைப் பெற முடியும்; அதன் விளக்கத்தைத் தர முடியாது.

அதை விளக்க நீங்கள் எவ்வளவு முயற்சி செய்கிறீர்களோ அவ்வளவுக்கு நீங்கள் மூடியவராகி விடுவீர்கள். ஆகவே அம்முயற்சி வேண்டாம். பகுத்தறிவு அதன் களத்தில் வேலை செய்யட்டும். ஆனால் அதைவிட ஆழமான களங்களும் உள்ளன என்பது தொடர்ந்து எப்போதும் நினைவிருக்கட்டும்: அதைவிட ஆழமான, பகுத்தறிவால் புரிந்துகொள்ள முடியாத காரணங்கள், உயர்வகை காரணங்கள் பகுத்தறிவால் நினைத்துக்கூட பார்க்க முடியாத காரணங்கள் உள்ளன.

அத்தியாயம் 14

மெய்யுணர்வு, சாட்சியாதல், விழிப்புணர்வு

ள்வி : விழிப்புணர்வுக்கும் சாட்சியாதலுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன?

விழிப்புணர்வுக்கும் சாட்சியாதலுக்கும் அதிக வித்தியாசம் உண்டு. சாட்சியாதல் (Witnessing) ஒரு செயல்; அதை நீங்கள் செய்கிறீர்கள். அதில் "நான்" என்னும் அகந்தை இருக்கிறது. ஆகவே, சாட்சியாதலின் இயல் நிகழ்வானது (Phenomenon) தன்மை வயப்பட்டது (Subject) பொருள்வயப்பட்டது (Object) என இரண்டாகப் பிரிகிறது.

சாட்சியாதல் (Witnessing) தன்னிலைக்கும், முன்னிலைக்கும் உள்ள உறவு முறையாகும். விழிப்புணர்வில் (awareness) தன்மைவயமோ, பொருள்வயமோ ஏதும் இல்லை. விழிப் புணர்வில் சாட்சியாகப் பார்க்கும் யாரும் இல்லை; யாரும்

பார்க்கப்படுவதுமில்லை. விழிப்புணர்வு ஒரு முழுமையான ஒன்றிணைந்த செயல் (integrated act). இதன் தன்மையும், பொருண்மையும் உறவுகொண்டவாறு இல்லை; அவை கரைந்து இணைந்துள்ளன. ஆகவே விழிப்புணர்வு என்றால் யாரோ விழிப்புடன் இருப்பதாக அர்த்தமாகாது; ஏதோ ஒன்றின்மேல் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது என்பதும் இல்லை.

விழிப்புணர்வு முழுமையானது. இது முழுதுமான தன்மை நிலை, முழுதுமான பொருள்வய நிலை இரண்டும் ஒன்று சேர்ந்த ஒரே ஒரு இயல் நிகழ்ச்சி. ஆனால் சாட்சியாய் இருத்தலில் தன்மை, முன்னிலை இரண்டுக்கும் இடையே துவைத உறவு இருக்கும். விழிப்புணர்வு செயலின்மையாகும்; (non-doing) சாட்சியாதலில் செய்பவன் தொக்கி நிற்பான். ஆனால் சாட்சியாய் இருப்பதால் விழிப்புணர்வு நிகழக்கூடும். ஏனென்றால், சாட்சியாய் இருத்தல் என்பது ஒரு மெய்யுணர்வுவயச் (Consciousness) செயல்; இது ஒரு செயல், ஆனால் மெய்யுணர்வு வயப்பட்டது. நீங்கள் எதையாவது செய்யும்போது மெய்யுணர்வு அற்ற நிலையில் (Unconscious) இருக்கலாம். நம் சாதாரண செயல்மை (activity) மெய்யுணர்வு அற்ற நிலையில் செய்யப்படும் — ஆனால் உங்களால் அதில் மெய்யுணர்வுடன் இருக்க முடிந்தால் அது சாட்சியாதலாகும். ஆகவே சாதாரண மெய்யுணர்வின்மை வய செயல்மைக்கும் விழிப்புணர்வுக்குமிடையே ஒரு இடைவெளி இருக்கிறது. இதை சாட்சியாதலால் நிரப்பலாம்.

சாட்சியாதல் ஒரு செய்முறை. விழிப்புணர்வுக்கு ஒரு வழி. இது விழிப்புணர்வு அல்ல. ஆனால் சாதாரண செயல்மையுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது, இது ஒரு உயர்வான படிநிலையாகிறது. ஏதோ ஒன்று மாறிவிட்டது: செயல்மை மெய்யுணர்வாகிவிட்டது. ஆனால் இன்னும் அதிகமாக மற்றவையும் மாறவேண்டும். அதாவது செயல்மைக்குப் பதிலாக செயல்மையின்மை (inactivity) அங்கு வரவேண்டும். இதுவே இரண்டாவது படிநிலையாகும்.

சாதாரண மெய்யுணர்வு அற்ற செயல்மையிலிருந்து விழிப்புணர்வுக்குக் குதிப்பது கடினம்; இப்படிச் செய்யமுடியும்; ஆனால் மிகக் கடினமானது. ஆகவே இடையில் ஒரு படிநிலை இருப்பது உதவியாக இருக்கும். மெய்யுணர்வு வயமான செயல் மையை சாட்சியாக இருந்து பார்ப்பதில் ஆரம்பித்தால் குதித்தல் — மெய்யுணர்வுவயமான பொருள்வயநிலையையோ, தன்மை நிலையோ ஏதும் இல்லாமல் விழிப்புணர்வுக்குள் குதித்தல் — சுலபமாகும். விழிப்புணர்வு என்பது மெய்யுணர்வு அல்ல என்பது இதற்குப் பொருள் அல்ல. இது தூய மெய்யுணர்வு. ஆனால் இதைப்பற்றிய உணர்வு யாருக்கும் இல்லை.

இன்னும் மெய்யுணர்வுக்கும், விழிப்புணர்வுக்கும் இடையே வித்தியாசம் உள்ளது. மெய்யுணர்வு உங்கள் மனதின் ஒரு பண்பு; ஆனால் இது உங்கள் முழுமனம் அல்ல. உங்கள் மனம் மெய்யுணர்வுவயப்பட்டதாயும் அதே சமயம் மெய்யுணர்வு அற்றதாயும் இருக்கக்கூடும். ஆனால் நீங்கள் மனதைக் கடந்து சென்றதும் அங்கு மெய்யுணர்வின்மை என்பது இருக்காது; அதன் தொடர்புடைய மெய்யுணர்வும் இருக்காது. அங்கு விழிப்புணர்வு இருக்கும்.

விழிப்புணர்வு (awareness) என்றால் முழுமனமும் (total mind) உணர்வு பெற்றுவிட்டது எனப்பொருள்படும். பழைய மனம் இப்போது இல்லை. ஆனால் மெய்யுணர்விலிருப்பதன் மகிமை (quality) உள்ளது. விழிப்புணர்வு முழுமையாகிவிட்டது; மனம் விழிப்புணர்வின் ஒரு பாகமாகிவிட்டது. மனம் விழிப்புடன் (aware) இருக்கிறது என்று சொல்லமுடியாது. மனம் மெய்யுணர்வுடன் (Conscious) இருக்கிறது என்று பொருள் படும்படி மட்டுமே சொல்லமுடியும். விழிப்புணர்வு மனதைக் கடந்த நிலையாகும். ஆகவே விழிப்புடன் இருப்பது மனம் அல்ல. மனதின் கடந்த நிலையினால்தான், மனதுக்கு அப்பால் செல்வதால்தான் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க முடிகிறது.

மெய்யுணர்வு (consciousness) மனதின் ஒரு பண்பு; விழிப்புணர்வு (awareness) அதனைக் கடந்த நிலை; இது மனதுக்கு அப்பால் சென்று விட்டநிலை. மனமே இருமையின் (duality) ஊடகம் (medium) ஆகவே மெய்யுணர்வு இருமையைக் கடந்து செல்ல முடியாது. இது எப்போதும் எதையாவது பற்றி உணர்ந்தவாறே இருக்கும். அங்கு உணர்வுடன் இருக்கும் ஒன்று எப்போதும் இருக்கும். ஆகவே மெய்யுணர்வு மனதுடன் ஒன்று சேர்ந்தபடி பிணைக்கப்பட்டவாறு உள்ளது. மனம் பிரிவினைகளுக்கும், இரட்டைகளுக்கும் இருமை வயமான அத்தனைக்கும் பிறப்பிடமாகும்: தன்மை — பன்மை, பொருள் வயமானவை — தன்மை வயமானவை, செயல்மை — செயல்மையின்மை, மெய்யுணர்வு — மெய்யுணர்வின்மை ஆகியவற்றின் பிறப்பிடமாகும். விழிப்புணர்வு இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டதல்ல; இது இருமையில்லாதது. ஆகவே விழிப்புணர்வு மனமற்ற நிலையாகும்.

அப்படியானால் மெய்யுணர்வுக்கும் சாட்சியாய் இருத்தலுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன? சாட்சியாய் இருத்தல் என்பது ஒரு நிலையாகும் (state). மெய்யுணர்வு (consciousness) என்பது சாட்சியாய் இருப்பதற்கு உதவும் ஒரு சாதனமாகும். நீங்கள் மெய்யுணர்வுடன் இருக்க ஆரம்பித்துவிட்டால் நீங்கள் சாட்சியாய் இருப்பதை சாதித்துவிடுகிறீர்கள். உங்கள் செயல்களை நீங்கள் உணர்ந்தபடி இருக்க ஆரம்பித்துவிட்டதும், உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் நடப்பதையெல்லாம் உணர்ந்தபடி இருக்க ஆரம்பித்துவிட்டதும், உங்களைச் சுற்றியுள்ள எல்லாவற்றையும் உணர்ந்தவாறு இருக்க ஆரம்பித்துவிட்டதும், நீங்கள் ஒரு சாட்சியாய் இருக்க ஆரம்பித்துவிட்டீர்கள் எனலாம்.

சாட்சியாய் இருப்பது என்பது மெய்யுணர்வின் விளைவாக வரும் ஒன்று. உங்களால் சாட்சியாய் இருந்து பழகமுடியாது. மெய்யுணர்வுடன் இருப்பதைத்தான் பழக்கமாக்கிக் கொள்ள முடியும். அதன் விளைவாக, அதன் பயனாக, அதனை நிழலெனத் தொடர்ந்து வரும் உபவிளைபொருளே சாட்சியாதலாகும். நீங்கள் எவ்வளவுக்

கெவ்வளவு அதிக மெய்யுணர்வு பெறுகிறீர்களோ, எவ்வளவு அதிகமாக சாட்சியாய் இருப்பதினுள் செல்கிறீர்களோ; அவ்வளவுக்கு நீங்கள் சாட்சியாகிறீர்கள். ஆகவே மெய்யுணர்வு நீங்கள் சாட்சியாவதற்கு உதவும் ஒரு செய்முறை. இரண்டாவது படியான சாட்சியாதல் விழிப்புணர்வைப் பெற உதவும் சாதனா முறையாகும்.

ஆகவே இவை மூன்றும் படிநிலைகள் ஆகும். மெய்யுணர்வு, சாட்சியாதல், விழிப்புணர்வு. ஆனால் நாம் இதைவிட தாழ்வான படியில்தான் வாழ்கிறோம். அதாவது, மெய்யுணர்வற்ற செயல்மை யுடன் வாழ்கிறோம். நம் மனம் மெய்யுணர்வற்ற நிலையில் செயல்படுகிறது.

மெய்யுணர்வினால் சாட்சியாய் இருத்தலை அடையலாம்; சாட்சியாய் இருத்தலால் விழிப்புணர்வை அடையலாம். விழிப்புணர்வால் ''அடைவின்மையை'', ''சாதிப்பின்மையை'' (no-achievement) அடையலாம். விழிப்புணர்வினால் இதுவரை அடையப்பட்டது அனைத்தையும் அடையலாம். விழிப்புணர்வுக்குப் பிறகு வேறு எதுவுமே இல்லை. விழிப்புணர்வே முடிவான ஒன்று.

ஆன்மவய முன்னேற்றத்தின் முடிவே விழிப்புணர்வு; உணர்வின்மையே இதன் ஆரம்பம். விழிப்புணர்வின்மை என்பது பொருளியல்வய உய்வு. ஆகவே விழிப்புணர்வின்மையும், மெய்யுணர்வின்மையும் ஒன்றல்ல. விழிப்புணர்வின்மை என்பது பருப்பொருளைக் குறிக்கும். ஆனால், பருப்பொருள் மெய்யுணர் வற்ற நிலை அல்ல: அது விழிப்புணர்வின்மை நிலை (un aware) ஆகும்.

மிருக வாழ்க்கை ஒரு மெய்யுணர்வற்ற வாழ்வாகும். மனித உய்வு ஒரு மனவயப்பட்ட இயல் நிகழ்வாகும். இது — 99% மெய்யுணர்வற்ற நிலை — 1% மெய்யுணர்வுவயப்பட்டநிலை. இந்த 1% மெய்யுணர்வு என்பது நீங்கள் உங்கள் 99% மெய்யுணர்வு இன்மை நிலையை உணர்ந்தவாறு இருத்தல் என்று பொருள்படும். ஆனால் நீங்கள் உங்கள் மெய்யுணர்வையே

உணர்ந்தவாறு இருந்தால் அந்த 1% வளர்ந்து மிகுந்து கொண்டே வரும். 99% மெய்யுணர்வின்மை குறைந்து கொண்டே வரும்.

நீங்கள் 100% மெய்யுணர்வைப் பெற்றுவிட்டால் நீங்கள் ஒரு சாட்சியாகிவிடுவீர்கள். நீங்கள் சாட்சியாகிவிட்டதும் குதித்தல் நடக்கும் அந்த இடத்தை அடைந்துவிடுகிறீர்கள்; இங்கிருந்து உங்கள் விழிப்புணர்வுக்குள் குதித்துவிட முடியும். உங்கள் விழிப்புணர்வில் சாட்சி தொலைந்துபோய்விடும்; சாட்சியாய் இருத்தல் மட்டும் தங்கி இருக்கும்: செய்பவன் தொலைந்து விடுகிறான்; தன்மைவயம் தொலைந்து விடுகிறது; உங்கள் அகங்கார மெய்யுணர்வு தொலைந்து விடுகிறது. அப்போது மெய்யுணர்வு மட்டும் இருக்கும். அகங்கார மனம் இருக்காது. மையமற்ற சுற்றுவட்டம் மட்டுமே இருக்கும். மையமில்லாத இச்சுற்றுவட்டமே விழிப்புணர்வு ஆகும். மையம் ஏதும் இல்லாத மெய்யுணர்வே, பிறப்பிடம் ஏதும் இல்லாத விழைவு ஏதும் இல்லாத, பிறப்பிடமின்மை வயமான பிறப்பற்ற மெய்யுணர்வே விழிப்புணர்வு ஆகும்.

ஆகவே நீங்கள் பருப்பொருளான விழிப்புணர்வற்ற உய்விலிருந்து, பிரகிருதி எனப்படும் இயற்கையிலிருந்து விழிப்புணர்வை நோக்கி நகர்கிறீர்கள். இதை நீங்கள் தெய்வீகம், கடவுட்தன்மை என்று எப்படி வேண்டுமானாலும் அழைக்கலாம். பருப்பொருளுக்கும் தெய்வீகத்துக்கும் இடையில் உள்ள வேற்றுமை மெய்யுணர்வு பற்றியதாகவே இருக்கும்.

அத்தியாயம் 15

சத்தோரிக்கும் சமாதிக்கும் உள்ள வேற்றுமை


ள்வி : ஜென் வழக்கின்படி ஞானவிழிப்பின் ஒரு கீற்றுக் காட்சியான சத்தோரிக்கும் சமாதி எனப்படும் அகண்டவய மெய்யுணர்வுக்கும் உள்ள வேற்றுமை என்ன?

சமாதி ஒரு இடைவெளிபோல (gap) ஆரம்பிக்கும்; ஆனால் இது முடிவடைவதே இல்லை. ஒரு இடைவெளிக்கு ஆரம்பமும் முடிவும் உண்டு; எல்லைகள் உண்டு; ஒரு தொடக்கம், ஒரு முடிவு உண்டு. ஆனால் சமாதியோ இடைவெளிபோல ஆரம்பிக்கும்; ஆனால் அது முடிவற்று நிலைத்து இருக்கும். இதற்கு முடிவு என்பதே கிடையாது. ஆகவே, இந்த நிகழ்வு இடைவெளிபோல் வந்து முடிவுறாது இருந்தால் அது சமாதியாகும். ஆனால், இது ஆரம்பமும் முடிவும் உள்ள ஒரு முழு இடைவெளியாக இருந்தால் அது 'சத்தோரி'; அது வெறும் கீற்றுக் காட்சி; வெறும்

இடைவெளி; இந்த இடைவெளி சற்றே காணப்படும்; பிறகு காணாமற்போய்விடும். நீங்கள் இந்த இடைவெளியினுள் சென்று பார்த்துவிட்டுத் திரும்பிவிடுகிறீர்கள். இதனுள் தள்ளப்பட்டு குதித்துப்பின் திரும்பி வந்துவிடுகிறீர்கள். ஏதோ ஒன்று நிகழ்ந்து பிறகு காணாமற்போய்விடுமானால் அது 'சத்தோரி'. இது ஒரு கீற்றுக் காட்சி; சமாதியின் ஒரு கீற்றுக்காட்சி; சமாதியல்ல.

சமாதி என்பது அறிதலின், அறிவதின் (Knowing) ஆரம்பம்; அது முடிவிலாத ஒன்று.

சத்தோரி (Satori) என்பதற்கு இணையான வார்த்தை இந்தியாவில் கிடையாது. ஆகவே எப்போதாவது இடைவெளி அதிகமாக உள்ள சத்தோரியை சமாதி என்று தவறாக நினைத்து விடக் கூடும். ஆனால் சத்தோரி க்ஷணக்காட்சியே; வெறும் கீற்றுக்காட்சியே (glimpse). நீங்கள் அகண்டவயமானதுக்கு அருகே வந்து அதனுள் எதையோ சற்றே பார்த்தீர்கள்; எட்டிப் பார்த்தீர்கள். உடனே எல்லாம் மீண்டும் மறைந்துவிட்டது. — ஆனால் அதன் பிறகு நீங்கள் முன்போல் இருக்கமாட்டீர்கள்; இனிமேல் எப்போதும் இருக்கமாட்டீர்கள். ஏதோ ஒன்று உங்களுள் புகுந்துவிட்டது; உங்களுடன் ஏதோ ஒன்று சேர்ந்துவிட்டது; உங்களால் இனி முன்போல் இருக்க முடியாது. ஆனாலும், எந்த ஒன்று உங்களை மாற்றியதோ அது உங்களுடன் இருக்காது. இது ஒரு நினைவு, ஒரு ஞாபகம் போலவே இருக்கும். இது வெறும் க்ஷணக்காட்சியே. ஏனென்றால், சமாதி நிலை ஏற்பட்ட அத்தருணமே அதை நினைவுபடுத்திக் கொள்ள நீங்கள் அங்கு இருக்கமாட்டீர்கள். அப்போது ''எனக்கு அது தெரிந்தது'' என்று சொல்லமாட்டீர்கள். ஏனென்றால் அறிதல் என்பது நிகழும் போதே அதனுடனேயே அறிபவர் காணாமற் போய் விடுகிறார். க்ஷணக் காட்சியில் அறிபவர் இருப்பார். ஆகவே அறிபவரால் இக்காட்சியை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க முடியும். அவர் அங்கு இருப்பார், அதை அவர் மீண்டும் பெற விரும்பலாம்; நினைவில் பாதுகாத்து வைத்திருக்கலாம். அக்காட்சியைப் பார்த்தவர் அங்கு

இருப்பார். அது அவருடைய நினைவாகிவிட்டது. இந்த ஞாபகம் அவரை விடாமல் தொடர்ந்துவரும். மீண்டும் மீண்டும் காணவேண்டும் என்று தூண்டியவாறே இருக்கும்.

சமாதி நடந்த அக்கணமே நீங்கள் இருக்க மாட்டீர்கள். அதை நினைவில் கொள்ள நீங்கள் இருக்க மாட்டீர்கள். சமாதியை அனுபவிக்க அங்கு ஒருவரும் இல்லாது போய்விட்டதால் அது நினைவின் ஒரு பகுதியாவது இல்லை. ஜென் வழக்குப்படி, ''பழைய மனிதர் அங்கு இல்லை; அங்கு புரிய ஒருவர் வந்துவிட்டார்''. இவர்கள் இருவரும் ஒருவரையொருவர் சந்தித்த தில்லை. இங்கு நினைவு என்பதற்கு இடமில்லை. பழையது போய்விட்டது. புதியது வந்துவிட்டது. பழையது போனபிறகே புதியது வரமுடியும் என்பதால் இரண்டுக்கும் இடையே சந்திப்பு நிகழ்வதில்லை. அப்போது அது ஒரு நினைவு அல்ல. அதற்கான ஒரு விழைவு இல்லை; ஏக்கம் இல்லை. உங்களைத் துன்புறுத்துமாறு அதன் நினைவும் இல்லை. அதனால் நீங்கள் உள்ளபடியே இருப்பீர்; உங்களுடனேயே நீங்கள் சமாதானமாக, சுகமாக இருப்பீர்கள்; விரும்புவதற்கு ஒன்றும் இல்லை.

விருப்பத்தை நீங்கள் கொன்று விட்டீர்கள் என்பதல்ல. விரும்பக்கூடியவர் அங்கு இனி இல்லை என்றாகிவிடும் என்பதால் இது விருப்பமின்மை எனப்படுகிறது. இது விருப்பமில்லாத ஒரு நிலையல்ல. இது விருப்பமின்மையாகும். ஏனென்றால் இனி அங்கு விருப்பம் கொள்ள யாரும் இல்லை. அதன் பிறகு அங்கு விழைவு ஏதும் இல்லை; வருங்காலம் ஏதும் இல்லை. ஏனென்றால் வருங்காலம் நம் விழைவுகளால் உண்டாக்கப்படுகிறது. அது நம் விருப்பங்களின் கற்பித வெளிப்பாடாகும். (Projection).

அங்கு விருப்பமேதும் இல்லாதபோது அங்கு வருங்காலம் இல்லை; வருங்காலம் இல்லாத போது கடந்தகாலம் இல்லை. ஏனென்றால் கடந்த காலத்தில் இருந்துதான் வருங்காலம் பற்றிய விழைவு ஏற்படும்.

வருங்காலம் இல்லை என்றால், இந்த நொடிப்போதில் நீங்கள் மாண்டுபோவீர்கள் என்றால், கடந்த காலத்தை நினைவு படுத்திக்கொள்ளத் தேவையில்லை. உங்கள் பெயரைக்கூட நினைவு படுத்திக் கொள்ளத் தேவையில்லை. வரும்காலம் இருந்தால் தான் பெயருக்கு அர்த்தம் இருக்கும். அது தேவைப்படலாம்; ஆனால் வருங்காலம் இல்லையென்றால் கடந்த காலத்தின் பாலங்களை எல்லாம் நீங்கள் தகர்த்து எறித்துவிடுகிறீர்கள். அவை இனி தேவைப்படமாட்டா. கடந்தகாலம் முற்றிலும் அர்த்த மற்றதாகிவிட்டது. கடந்தகாலம் என்பதன் அர்த்தமே வருங்காலத்தைப் பொறுத்ததாகவும் வருங்காலத்துக்கு உதவுவதாகவும் உள்ளது.

சமாதி நிகழ்ந்த அத்தருணமே வருங்காலம் இல்லாது போய்விடுகிறது. அங்கு இக்கணம் மட்டுமே உள்ளது. அங்கு நிகழ்காலம் மட்டுமே உள்ளது. கடந்ததும், வருவதும் என்று வெவ்வேறு காலங்கள் இல்லை. வருங்காலமும் இறந்தகாலமும் மறைந்துவிட்டன. இத்தருண நிகழ்வாக ஒரு உய்விருப்பு (existence) மட்டுமே முழுமை பெற்றதாக உள்ளது. நீங்கள் அதில் இருக்கிறீர்கள். ஆனால் அதற்கு வேறான ஒரு தனிப்பொருளாக அல்ல; அதிலேயே இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் வேறு ஒன்றாக இருக்க முடியாது. ஏனென்றால் நீங்கள் உங்கள் கடந்த காலத்தாலோ வருங்காலத்தாலோதான் முழு உய்விருப்பிலிருந்து வேறுபடு கிறீர்கள். உங்களைச் சுற்றி உருவாகிவிட்டுள்ள இறந்த காலமும் வருங்காலமும் உங்களுக்கும் தற்போது நிகழும் இத்தருணத்துக்கும் இடையில் உள்ள தடையாகிறது. ஆகவே சமாதி நிகழும்போது இறந்த காலமோ வருங்காலமோ இருக்காது. நீங்கள் அப்போது இத்தருணத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பதல்ல; ஆனால் இத்தருணமாகவே இருப்பீர்கள். நீங்கள் இத்தருணமாகிவிடுவீர்கள்.

சமாதி க்ஷணக் காட்சியல்ல. சமாதி ஒருவித மரணமாகும். சத்தோரி ஒரு க்ஷணக்காட்சியாகும்; அது மரணமல்ல. சத்தோரி பலவிதங்களில் நிகழும். ஒரு அழகுணர்ச்சியும்கூட, கலை அனுபவமும்கூட சத்தோரியின் பிறப்பிடமே. அன்புகூட சத்தோரிக்கு பிறப்பிடமாக அமையலாம். கடந்தகாலம் அர்த்த

மற்றதாகிவிடும். எந்த தருணத்திலும் நீங்கள் இத்தருணத்தில் உய்யும் எந்த நேரத்திலும் — அன்பு, இசை, கவிதை உணர்ச்சி, கவின் கலை அனுபவம் ஆகிய ஏதாவது ஒரு கடந்தகாலம் குறுக்கே வராத அனுபவத்தின்போதோ, அல்லது, வருங்கால விருப்பம் ஏதும் இல்லாத போதோ — சத்தோரி நிகழ வாய்ப்பு உண்டு. ஆனால் இது வெறும் க்ஷணக்காட்சியே. இந்த க்ஷணக் காட்சி அர்த்தமுடையது. ஏனென்றால் சத்தோரியின் மூலம் முதன் முதலில் உங்களால் சமாதி என்பது என்னவென்று உணரமுடியும். சத்தோரியின் மூலம் சமாதியின் முதல் ருசி, அல்லது தனிப்பட்ட முதல் நறுமணம் கிடைக்கும்.

ஆகவே சத்தோரி உதவியாக இருக்கும். ஆனால் எது ஒன்று உதவியாக இருக்கிறதோ அதை விடாப்பிடியாய் பிடித்துக் கொண்டால், அதுவே எல்லாம் என்று நினைத்துவிட்டால், அதுவே உங்களுக்குத் தடையாயும் அமையும். சத்தோரியில் உங்களை ஏமாற்றக்கூடிய ஒரு பேரின்பம் உள்ளது; இதற்கெனத் தனிப்பட்ட பேரானந்தம் ஒன்று உள்ளது. உங்களுக்குப் பேரானந்தம் என்பது பற்றி ஒன்றும் தெரியாது என்பதால் இதுவே உங்களுக்கு முடிவாகக் கிடைத்துள்ளது என்று நினைத்து இதையே விடாப்பிடியாய்ப் பிடித்துக் கொள்வீர்கள். இப்படி இதையே பிடித்துக்கொண்டால் உதவியாக இருந்த இதையே உங்களுக்குத் தடையாக, எதிரியாக மாற்றிவிடுவீர்கள். ஆகவே சத்தோரியால் வரக்கூடிய ஆபத்தை உணரவேண்டும். இதைப்பற்றி நீங்கள் உணர்ந்திருந்தால் சத்தோரியின் அனுபவம் உதவியாக இருக்கும்.

ஒரு தனியான அத்தருண க்ஷணக்காட்சி ஒன்றை வேறு எந்த வகையிலும் தெரிந்து கொள்ள முடியாது. இதை யாராலும் விளக்க முடியாது; எந்த வகை வார்த்தையாலும் எந்த வகையான பரிமாற்றத்தாலும் இதைப்பற்றி சாடை காட்டி அறிவிக்கக் கூட முடியாது. சத்தோரி அர்த்தமுள்ளது; ஆனால் இது ஒரு வெறும் க்ஷணக்காட்சி போன்றது; இது உய்விருப்பினுள் அந்த மாபெரும் பேராழத்தினுள் க்ஷணப்போதுக்கு குதித்து மீள்வது போன்றது.

அத்தருணம் உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒன்றே அல்ல; உங்களிட மிருந்து இது மறைக்கப்படும் முன் இதைப்பற்றிய உணர்வு ஒரு நொடிப் பொழுதேனும் இருந்ததில்லை. ஒரு கேமிராவை க்ளிக் செய்வதுபோல் அதன்பின் எல்லாமே மறைந்து விடும். அதன் பிறகு ஒரு தேடி அலையும் விழைவுமட்டும் ஏற்படும்; அந்த ஒரு தருணத்துக்காக எந்த ஆபத்தையும் எதிர்கொள்ளத் துணிந்து விடுவீர்கள். ஆனால் இதற்காக ஆசைப்படாதீர்கள்; ஏங்காதீர்கள் நினைவில் இது உறங்கிக் கிடக்கட்டும்; இதை ஒரு பிரச்சனை யாக்கிவிடாதீர்கள். இதை மறந்துவிடுங்கள். இதை மறக்க முடிந்தால், இதனுடன் ஒட்டிக் கொள்ளாதிருந்தால், இந்த தருணங்கள் மேன்மேலும் உங்களிடம் வந்தபடியே இருக்கும். க்ஷணக் காட்சிகள் மேன்மேலும் வந்தபடியே இருக்கும்.

அதிகாரத்துடன் கேட்கும் மனம் மூடிய ஒன்றாகிவிடும்; அந்த க்ஷணக்காட்சி மூடப்பட்டுவிடும். இது நீங்கள் அதை உணரும் ஆவல் அற்று, அதைத் தேடாமல் இருக்கும் போதுதான் வரும் — நீங்கள் தளர்வாக இருக்கும் போதுதான் — அதைப் பற்றி சிந்திக்கக் கூட இல்லை என்ற போதுதான் — தியானம் கூட செய்யாதிருக்கும்போதுதான் வரும். தியானம் செய்து கொண்டி ருந்தால் கூட இந்த க்ஷணக்காட்சி கிட்டாது; ஆனால் தியானம் செய்யாமல், அப்படியே தளர்வான நிலையில் ஏதும் செய்யாது சும்மா இருக்கும்போது, குறிப்பிட்ட எதற்கும் காத்திருக்காத போது — அந்த தளர்ந்த ஓய்வான நிலையில் — சத்தோரி நிகழும்.

இது மேன்மேலும் நடக்க ஆரம்பிக்கும்; ஆனால் இதைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டாம்; ஏங்க வேண்டாம். இதுவே சமாதி என்று எப்போதுமே நினைத்துவிடவேண்டாம்.

கேள்வி : சத்தோரி நிகழ எந்த விதமான ஏற்பாடுகள் தேவைப்படும்?

சத்தோரி நிகழ எந்தவித ஏற்பாடும் தேவையில்லை என்பதால் இது மிக அதிகமான மக்களுக்கு நிகழக்கூடியதாகும்; சிலபோது இது தற்செயலாக நிகழ்கிறது. இதற்கு உகந்த சூழ்நிலையானது யாரும் அறியாமலே ஏற்படுவதுண்டு. இதை அறிந்தவர்கள் மிகப்பலர். இவர்களுக்கு இது சத்தோரி என்று தெரியாது; ஆனால் இது அனுபவத்தால் தெரிந்திருக்கும். இது மிகுந்து மேலெழும் அன்பினாலும் உருவாவதுண்டு.

ரசாயனப் பொருள்களாலும் சத்தோரி வரும். மெஸ்காலின், எல்.எஸ்.டி மரீஜுவானா ஆகிய போதைப் பொருள்களாலும் இது வருவதுண்டு; ஏனென்றால் சில ரசாயனப் பொருள்கள் மூளையைப் பெரிதும் விரிவடையச் செய்வதால் க்ஷணக்காட்சிகள் நிகழ்வதுண்டு. நாமெல்லோரும் ரசாயனப் பொருள்களால் ஆனவர்களே. மனமும் உடலும் ரசாயனப் பொருள்களின் சேர்க்கையால் ஆனவையே. ஆகவே ரசாயனப் பொருள்கள் க்ஷணக்காட்சியை உண்டுபண்ணக் கூடியவையாகும்.

சிலபோது திடீரென்றுவரும் ஆபத்து உங்களுக்குள் ஆழமாகப் புகுந்துவிடும்; அப்போது அந்த க்ஷணக்காட்சி தெரியும்; சிலபோது பேரதிர்ச்சி ஏற்படுவதன் கார்ணமாக நீங்கள் இத்தருணத்தினுள் தள்ளப்படும்போது இந்த க்ஷணக் காட்சி தெரியும். கலையுணர்வு உடையவருக்கும், கவிதைத் தன்மை உடையவர்களுக்கும், பகுத்தறிவு வயப்படாது மெய்ம்மையை உணரும் மனப்பாங்கு உடையவர் களுக்கும் இந்த க்ஷணக்காட்சி கிட்டும் வாய்ப்பு உண்டு.

தர்க்கரீதியான, பகுத்தறிவுவயமான, படிப்பு அறிவு சார்ந்த ஆட்தன்மையுடையவர்களால் க்ஷணக்காட்சியைக் காண முடியாது. சிலபோது படிப்பறிவுவயப்பட்டவருக்குக் கிடைக்கலாம். ஆனால், இதற்கு மிகவும் அடர்ந்த அறிவுவய இறுக்கம் ஏற்பட்டு அது

திடீரென்று விடுபட வேண்டும். ஆர்க்கிமெடீஸுக்கு இப்படி நிகழ்ந்தது. அவர் தன் குளியலறைத் தொட்டியில் இருந்து "யுரேகா", நான் கண்டுபிடித்துவிட்டேன்!" என்று கத்திக் கொண்டே தெருவில் ஆடையின்றி ஓடியபோது அவர் சத்தோரியில் இருந்தார். அவர் ஒரு பிரச்சனை குறித்து சிந்தித்து சிந்தித்து இறுக்கமடைந்திருக்கும்போது அது திடீரென்று விடுபட்டதே இதற்குக் காரணமாயிற்று. அந்த பிரச்சனைக்குத் தீர்வு கண்டு விட்டார். அதனால் ஏற்பட்டிருந்த இறுக்கம் திடீரென்று விடுபட்டது. அப்போதுதான் தன்னை மறந்து, "யுரேகா, நான் கண்டுபிடித்து விட்டேன்" என்று கூவிக்கொண்டே தெருவில் ஓடினார்.

அறிவுவயப்பட்ட ஒரு மனிதருக்கு இவ்வாறு மூளையைப் பெரிதும் அழுத்தி அதன் அறிவுவயமான இறுக்கத்தின் உச்சத்தை அடைய வைத்த பிரச்சனை ஒன்று திடீரென்று தீர்ந்துவிட்டால் இத்தகைய சத்தோரி ஏற்படக்கூடும். ஆனால் அழகுணர்ச்சிமிக்க ஒருவருடைய மனதுக்கு இது எளிதில் நிகழும்.

கேள்வி : *அறிவுவய இறுக்கம்கூட சத்தோரிக்கு வழி வகுக்கும் என்கிறீர்களா?*

இது சாத்தியமாகலாம்; அல்லது, ஆகாமல் போகலாம். இக்கலந்துரையாடலின்போது நீங்கள் இறுக்கம் அடைந்தாலும் அந்த இறுக்கம் உச்ச கட்டத்தை அடையவில்லையென்றால் அது உங்களுக்கு இடைஞ்சலாகவே இருக்கும். ஆனால் இதனால் முழுமையான இறுக்கம் அடைந்துவிட்டபிறகு திடீரென்று எதையோ புரிந்து கொள்ள நேர்ந்தால் அப்படிப் புரிந்து கொண்டதனால் இறுக்கம் விடுபட்டு சத்தோரி ஏற்படலாம்.

இக்கலந்துரையாடல் எந்தவிதமான இறுக்கத்தையும் ஏற்படுத்தாமல் ஒரு இனிய சம்பாஷணைபோல் தளர்வான முறையில் அமைந்து அதில் நீங்கள் மகிழ்ந்தவாறு இருந்தால்

இந்த உணர்வே ஒரு அழகுணர்வுப்பூர்வமான அனுபவமாக இருக்கும். பூக்கள்தான் அழகுணர்ச்சி தரவல்லவை என்பதில்லை. பேசப்படும் வார்த்தைகள் கூட அழகுணர்ச்சியைத் தூண்டலாம். மரங்கள்தான் அழகுணர்ச்சி தரும் என்று சொல்ல முடியாது; மனிதர்களும் தரக்கூடியவர்களே. வானத்தில் மேகங்கள் தவழ்வதைப் பார்த்த வண்ணம் இருக்கும்போதுதான் சத்தோரி நிகழக்கூடும் என்பதில்லை; உரையாடும்போதும் சத்தோரி நிகழக்கூடும். மிகவும் தளர்வான அல்லது மிகவும் இறுக்கமான பங்கேற்பு தேவை. நீங்கள் ஆரம்பத்திலேயே தளர்வாக இருக்கலாம். அல்லது உங்கள் இறுக்கம் அதிகரித்து வளர்ந்து கொண்டேபோன பிறகு திடீரென்று அது விடுபட்டுத் தளர்வு பெறலாம். இப்படி எது நடந்தாலும் ஒரு உரையாடலும் வாதாடலும் கூட சத்தோரியின் பிறப்பிடமாகலாம். இது வேறு எதையும் சார்ந்ததல்ல. நீங்கள் தெருவில் நடந்து போகும்போது ஒரு குழந்தையின் சிரிப்பு கூட சத்தோரியை வரவழைத்துவிடும்.

ஒரு ஹைக்கு கதையைக் கேளுங்கள் : ஒரு பிக்கு தெருவில் நடந்து போய்க் கொண்டிருக்கிறார். தெரு ஓரச் சுவர் ஒன்றில் இருந்த பூ ஒன்று எட்டிப்பார்த்தவாறு மலர்ந்துள்ளது. அது ஒரு சாதாரண பூ; எங்கும் பூக்கும் பூ. அவர் அதைப் பார்த்தார். அவர் அதை முதன்முறையாகப் பார்த்தார். ஏனென்றால் அது சாதாரணமான ஒரு பூ; சாதாரணமாக யாரும் அதைப் பார்ப்பதில்லை. இந்த முறை அவர் அப்பூவைப் பார்த்ததுமே அதன் அழகின் காரணமாக சத்தோரி நிகழ்ந்தது.

சாதாரண பூவை யாரும் பார்ப்பதில்லை. அவர் முதன்முறையாகப் பார்த்தமட்டில் சத்தோரி நிகழ்ந்துவிட்டது; இந்த முதல் சந்திப்பு அவ்வளவு அலாதியானதாகிவிட்டது. அவர் அதன் அழகைக் கண்டு இவ்வளவு அழகான பூவை இத்தனை நாள் நான் பார்த்ததில்லையே என வருத்தப்பட்டு அதனிடம் மன்னிப்பு கேட்டார். உடனே சத்தோரி ஏற்பட்டது.

பூ அங்கிருக்கிறது; பிக்கு அங்கே அதைப் பார்த்தபடி நிற்கிறார்; நடனமாடியபடி நிற்கிறார். யாரோ ஒருவர் கேட்கிறார்: ''என்ன செய்கிறீர்?'' பிக்கு சொல்கிறார்: ''நான் சாதாரணமான இப்பூவில் ஏதோ அசாதாரணமான ஒன்றைக் கண்டுவிட்டேன். பூ எப்போதும் காத்துக் கொண்டிருந்தது. நான் முன்பு பார்த்ததே இல்லை. இன்று இப்பூவைச் சந்தித்தேன்''. இது இப்போது சாதாரண பூ அல்ல. பிக்கு அதனுள் புகுந்துவிட்டார்; பூ அவருள் புகுந்துவிட்டது.

சாதாரணமான பொருள், ஒரு கூழாங்கல்லானாலும் சரி, அது சத்தோரிக்குப் பிறப்பிடமாகலாம். ஒரு குழந்தைக்கு ஒரு கூழாங்கல் இப்படிப்பட்ட பிறப்பிடமாகலாம். ஆனால் நமக்கு அது சாதாரணமாகிவிட்டது. அசாதாரணமான எதுவானாலும், அரிதானது எதுவானாலும், உங்கள் கண்ணுக்கு முதன்முறையாகக் காட்சி தரும் எதுவானாலும் அது சத்தோரிக்குக் காரணமாகலாம். நீங்கள் அங்கு இருக்க வேண்டும். சத்தோரி நிகழ்வுக்கு நீங்கள் அதற்குக் கிடைக்க வேண்டும். உங்கள் அருகிருப்பு (presence) அங்கு தேவை - அப்போதுதான் அந்த இயல் நிகழ்வு ஏற்படும்.

ஏறக்குறைய எல்லோருக்குமே சத்தோரி ஏற்படும். ஆனால் இது சத்தோரி என்று உங்களால் உணரப்படாமலே போய் விடலாம். இப்படி நிகழ்வதால்தான் எல்லா ஆன்மீகவய நாட்டமும் ஏற்படுகிறது. ஆன்மவய நாட்டம் வேறு எப்படியும் நிகழாது. ஒரு பொருளைப் பற்றி உங்களுக்கு சிறிதேனும் தெரிந்திருக்கா விட்டால் அதை எப்படித் தேடிப் போவீர்கள்? உங்களுக்கு ஒரு க்ஷணக்காட்சியோ, ஒரு சிறு வருடலோ, தொடுதலோ, ஏதாவது சிறு அனுபவத்தை ஏற்படுத்திய ஒன்றைத் தான் நீங்கள் தேட ஆரம்பிக்கிறீர்கள்.

உங்களுக்குத் தெரியாமலே ஏதாவது ஒன்று ஏற்பட்ட பிறகே ஆன்மீக விழைவு ஏற்படும். இது அன்பினாலோ, இசையினாலோ, இயற்கையினாலோ, நட்பினாலோ இப்படி எந்த விதமான கூடி

மகிழ்வதினாலோ ஏற்படலாம். உங்களுக்கு ஏற்பட்ட ஏதோ ஒன்று பேரானந்தத்தின் பிறப்பிடமாய் இருந்தது; இப்போது அது ஒரு ஞாபகமாக, நினைவாக மட்டும் இருக்கிறது. இது உணர்வு பூர்வமான நினைவாகக்கூட இருக்க வேண்டியதில்லை. இது நினைவின்மையில்கூட தங்கி இருக்கக்கூடும். உங்களுடைய வெகு ஆழத்தில் எங்கோ அது ஒரு விதையைப்போல் காத்துக் கொண்டிருக்கலாம். இந்த விதையே ஒரு தேடலின் பிறப்பிடமாகி விடும். உங்களுக்குத் தெரியாத ஒன்றை நீங்கள் தேடிக்கொண்டே இருப்பீர்கள். நீங்கள் எதைத் தேடுகிறீர்கள் என்றே உங்களுக்கே தெரியாது. ஆனால், எங்கோ உங்களுக்கே தெரியாமல், ஏதோ ஒரு அனுபவம் ஏதோ ஒரு பேரின்ப வயத் தருணம், உங்கள் மனதில் பதிந்து அதனுடன் ஒன்றாகிவிட்டுள்ளது. இது ஒரு விதையாகிவிட்டுள்ளது. அந்த விதை முளைத்துவளர ஆரம்பித்து விட்டது; உங்களை அறியாமல் நீங்கள் உங்களால் விவரிக்க முடியாத எதையோ தேடி அலைந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

நீங்கள் எதைத் தேடுகிறீர்கள்? ஆன்மீகவயமான ஒருவர் நேர்மையும், உண்மையும் உடையவரானால், ''நான் கடவுளைத் தேடுகிறேன்'' என்று சொல்லமாட்டார்; ஏனென்றால் கடவுள் இருக்கிறாரா இல்லையா என்பது அவருக்குத் தெரியாது. உங்களுக்குக் கடவுளைத் தெரியாதபோது கடவுள் என்ற வார்த்தையால் பயன் இருக்காது. ஆகவே, உங்களால் கடவுளையோ, மோட்சத்தையோ, முக்தியையோ தேடிச் செல்ல முடியாது. உண்மையான முமுக்ஷு அதிகமாகத் தன்னையே நம்பியிருக்க வேண்டும். தேடுதல் வெளியில் உள்ளதை அல்லாது உள்ளிருக்கும் ஒன்றைச் சார்ந்ததாகும். உங்களுக்குள்ளே உள்ள விதை ஒன்று முளைத்து வெளியே வருவதுபோல் உங்களை உள்ளிருந்து உந்தும் ஒரு விழைவு நீங்கள் எதையோ சிறிது உணர்ந்துள்ளதன் காரணமாக, ஏதோ ஒரு க்ஷணக்காட்சியைக் கண்டுவிட்டதன் காரணமாக ஏற்பட்டுள்ளது. இது உங்களை உங்களுக்குத் தெரியாத ஒன்றை நோக்கித் தள்ளுகிறது.

ஆன்மீகத் தேடல் என்பது வெளியில் இருக்கும் ஏதோ ஒரு பொருள் உங்களை இழுப்பதால் நடப்பதில்லை. இது உங்கள் உள்ளே இருந்து உங்களை உந்தும் ஏதோ ஒன்றினால் நடக்கிறது. இது எப்போதும் ஒரு உந்தலேயாகும். இழுப்பதால் நடப்பதெல்லாம் உண்மையானதாக, உணர்வுப் பூர்வமானதாக இருக்காது; அப்போது அது ஒரு புதிய ஆசையை திருப்தி செய்வதாக இருக்கும்; உங்கள் விருப்பங்களின் புதிய திருப்பமாகவே இருக்கும். ஆன்ம வயத்தேடலோ உங்கள் உள்ளாழத்திலுள்ள - நீங்கள் சிறிதே அனுபவித்துவிட்ட - ஏதோ ஒன்றினை நோக்கி உங்களைப் போகச் செய்யும் ஒரு உந்துதலாகும். இதை நீங்கள் விளக்கமாகப் புரிந்து கொண்டதில்லை; இதை நீங்கள் உணர்ந்து தெரிந்து கொண்டதில்லை. இது உங்களுக்குச் சிறுவயதில் நடந்த சத்தோரியின் நினைவாகக்கூட இருக்கலாம். இந்த நினைவு இப்போது உங்கள் உணர்வின்மையின் வெகு ஆழத்தில் பதிந்து விட்ட ஒன்றாக இருக்கலாம். நீங்கள் உங்கள் தாயின் வயிற்றில் கருவுருவில் சுகமாக இருந்தபோது நிகழ்ந்த ஒன்றாகக்கூட இருக்கலாம். இது பேரானந்தமான, உய்தலின் தொல்லையில்லாத, மனம் தளர்வான, இறுக்கமற்ற கருவின் சுகநிலையில் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

இது ஒரு ஆழமான மெய்யுணர்வின்மைவய அனுபவமாகலாம்; நீங்கள் உணராத ஒரு அனுபவமாகலாம். ஆனால் இது இப்போது உங்களை உந்துகிறது.

தாயின் வயிற்றில் இருக்கும்போது குழந்தையின் பேரானந்த அனுபவமே ஆன்மீகத் தேடலைத் தோற்றுவிக்கிறது என்பதை மனஇயல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஒப்புக்கொள்கிறார்கள். இது சிறிதளவும் இறுக்கமற்ற, அவ்வளவு இருண்ட, பேரானந்தம் மிக்க ஒன்றாகும். குழந்தை பிறந்ததுமே அனுபவமாகும் முதல் ஒளிவயக் காட்சியில் இறுக்கம் ஆரம்பமாகிறது; அதற்குமுன் இருந்த இருண்ட சூழ்நிலை முழுமையான தளர்வான சுகமாகும். இது கவலையற்றுச் சும்மா இருக்கும் சுகநிலையாகும். தாயின்

உடல் உங்களுக்காக சுவாசித்தது. மோட்சத்தை அடைந்துவிட்ட பின் உய்விருப்பு எப்படி இருக்குமோ அப்படிப்பட்டதுதான் கருவில் உள்ள குழந்தையின் உய்வும். அங்கு எல்லாமே இருக்க வேண்டியபடி உள்ளது; சும்மா இருப்பதே பேரானந்தம். இந்த நிலையைப் பெற எதையும் செய்ய வேண்டியதில்லை; அது உள்ளபடி உள்ளது.

ஆகவே, நீங்கள் அனுபவித்த ஒரு முழுதளர்வான சுகநிலையின் நினைவு மெய்யுணர்வின்மை நிலையில், ஒரு விதைபோல், உங்களுள் வெகு ஆழத்தில் பொதிந்துள்ளது. இதுவே இளமை நாட்களில் ஏற்பட்ட அழகியல்வய பேரானந்த அனுபவமாக - இளமைக்கால சத்தோரியாக - இருக்கலாம். இளமை நாட்கள் எப்போதுமே சத்தோரிவயமாகவே இருக்கும்; வயதான பிறகு இதை நாம் இழந்துவிடுகிறோம். ஆனால் அதன் நினைவு மட்டும் இருக்கும்; நமக்குத் தெரியாதபடி நம்முள் இருக்கும் இந்த நினைவே நம்மை உந்தித் தள்ளியவாறு இருக்கும்.

சமாதி இதற்கு மாறானது. சமாதியைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியாது. ஆனால், சத்தோரியின் மூலம், அதற்கும் மேலான ஒன்று இருக்கக் கூடும் என்ற உறுதியான நம்பிக்கை பிறக்கிறது. சத்தோரி உங்களை சமாதிக்கு அழைத்துச் செல்ல வாக்கு அளித்து நம்பிக்கையூட்டுகிறது.

கேள்வி : *இதை அடைய நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?*

நீங்கள் எதையும் செய்யக்கூடாது. இதை எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் தடுக்கக்கூடாது; மறுக்கக்கூடாது; நீங்கள் விழிப்புடன், உணர்வுடன் இருந்து இதை வரவேற்கத் தயாராக இருந்தால் போதும். ஆனால் எப்போதும் எதிர்ப்பும் தடையும் இருக்கவே செய்கிறது. இதனால்தான் வாழ்வில் துக்கமும் வருத்தமும்

இருக்கிறது. இந்த எதிர்ப்பு மெய்யுணர்வின்மை வயப்பட்டது. பிரம்மரந்திரத்துக்கு ஏதோ நிகழும்போது அது ஆணவத்தின் மரணத்தை அருகே வரவைக்கும். உள்ளே எழும் எதிர்ப்பு மிகவும் அதிக வலியை ஏற்படுத்துவது போல தெரியும். இந்த எதிர்ப்பு இரண்டு வகையில் ஏற்படும்: நீங்கள் தியானம் செய்யாமல் விட்டுவிடுவீர்கள். அல்லது இதைக் கடந்து செல்ல என்ன செய்யலாம்? இதற்கப்பால் எப்படி செல்வது? என்று கேட்பீர்கள்.

ஒன்றுமே செய்யக்கூடாது. இப்படிக் கேட்பதுகூட ஒருவித எதிர்ப்பேயாகும். அது என்ன செய்கிறதோ அதைச் செய்ய விடுங்கள். உணர்வுடன் இருந்து அதை முழுதுமாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்: அது எதைச் செய்தாலும் செய்யவிடுங்கள்; அதற்கு உறுதுணையாய் இருங்கள்.

கேள்வி : *நான் இதற்குச் சாட்சியாய் மட்டும் இருக்க வேண்டுமா?*

வெறும் சாட்சியாக மட்டும் இருக்க வேண்டாம். அப்படி இருந்தால் அது தடைகளை விளைவிக்கும். சாட்சியாக இருக்க வேண்டாம். இதற்கு ஒத்துழைப்பு கொடுங்கள்; அதனுடன் இசைவாக இருங்கள்; அதனிடம் முழுதுமாய் சரணடைந்து விடுங்கள் - ''என்ன வேண்டுமானாலும் செய்; தேவையானது அத்தனையையும் செய்'' என்று அதனிடம் கூறிவிடுங்கள். அதற்கு உதவியாய் இருங்கள்.

அதை எதிர்க்கவும் வேண்டாம்; அதை அதிகமாய் கவனித்த படியும் இருக்க வேண்டாம். அதை கவனித்துக் கொள்ள முயற்சி செய்தால் அதுவே தடையாய் அமையும். அது வேண்டியது எதையும் செய்யட்டும்; நீங்கள் அதனோடு சும்மா இருங்கள். என்ன தேவை என்பது உங்களுக்குத் தெரியாது; என்ன செய்யலாம் என்று உங்களால் திட்டமிட முடியாது. நீங்கள் அதனிடம் சரணடைந்துவிடலாம்; அது தேவைப்பட்டதைச் செய்யவிட்டு

விடலாம். பிரம்மரந்திரத்துக்குத் தனிப்பட்ட ஞானம் உண்டு; அதே போல எல்லா மையங்களுக்கும் ஞானம் உண்டு; இதைப் பற்றி நாம் அதிக அக்கறை காட்டினால் நாம் கலவரத்தை ஏற்படுத்தி விடுவோம்.

உங்கள் உள்ளே நடக்கும் செயல்களில் ஏதாவது ஒன்றை அதிக ஆர்வத்துடன் கவனித்து உணர ஆரம்பித்தவுடன் நீங்கள் கலவரத்தை உண்டாக்கி விடுவீர்கள்; ஏனென்றால் நீங்கள் இறுக்கத்தை விளைவிக்கிறீர்கள். உடலின் உள்ளார்ந்த செயல்மை அத்தனையும் மெய்யுணர்வின்மை நிலையில் நிகழ்கிறது. நீங்கள் உணவு உட்கொண்டபிறகு அதைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டிய தில்லை. உணவை என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது உடலுக்குத் தெரியும். வயிற்றில் நடப்பது பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டால் கலவரம் ஏற்படும்; வயிற்றுக் கோளாறு ஏற்படும்.

இதேபோல பிரம்மரந்திரம் வேலை செய்யும்போது அதை கவனித்தவாறு இருக்க வேண்டாம். உங்கள் கவனிப்பு அதற்கு எதிராக வேலை செய்யும். நீங்கள் அதனை நேர் முகமாகச் சந்திப்பது அதற்குத் தடங்கலாகிவிடும். அப்போது இச்செயல்மைக் காலம் வீணே நீண்டுவிடும். ஆகவே நாளைய தினத்திலிருந்து ஆரம்பித்து அதனுடன் இருங்கள்; அதனுடன் நகர்ந்தவாறு இருங்கள்; அதனுடன் சேர்ந்து கஷ்டங்களை அனுபவியுங்கள். அது என்ன செய்ய நினைக்கிறதோ அதைச் செய்யவிடுங்கள். நீங்கள் முழுமையாக அதனிடம் சரணடைந்து விடுங்கள். இப்படிச் சரண் அடைவதே "அகர்மா", செயல்மையின்மை. நீங்கள் அதை கவனித்துக் கொண்டிருப்பது 'கர்மா', செயல்; அது ஒருவகை செயல்மை.

நடப்பது எதுவானாலும் சரி அதனுடன் இருங்கள். இப்படி அதனுடன் இருக்கும்போது நீங்கள் உணர்வுடன் இருக்க மாட்டீர்கள் என்று அர்த்தமல்ல. ஆனால், நீங்கள் உங்கள் கவனத்தை அதன்மேல் செலுத்தாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதே இதன் பொருள். நீங்கள் உணர்வுடன் இருப்பீர்கள் என்பது வேறு விஷயம். அதனுடன் இருக்கும்போது ஒருவிதமான விரவிப்

பரவிய உணர்வு இருக்கும். ஏதோ நடக்கிறது என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்தவாறே இருக்கும்; ஆனால் நீங்கள் இப்போது அதனுடன் இருப்பீர்கள். உங்கள் உணர்வுக்கும் நடக்கும் அந்த ஒன்றுக்கும் முரண்பாடு ஏதும் இருக்காது.

கேள்வி : *தியானம் சமாதிக்கு அழைத்துச் செல்லுமா?*

ஆரம்பத்தில் முயற்சி தேவைப்படும். நீங்கள் மனதுக்கு அப்பால் இருந்தாலொழிய முயற்சி தேவைப்படும். மனதுக்கு அப்பால் கடந்து சென்றுவிட்டதும் முயற்சி தேவைப்படாது. அப்படி முயற்சி தேவைப்பட்டால் நீங்கள் இன்னும் மனதைக் கடந்து போகவில்லை என்பதாகும். முயற்சி தேவைப்படும் படியான ஒரு பேரானந்தம் மனதைச் சார்ந்தது. எந்தப் பேரானந்தத்துக்கு முயற்சி தேவையில்லையோ அது இயற்கை வயமாகிவிட்ட ஒன்றாகும்; அது மெய்ம்மையைச் சார்ந்ததாகும்; அப்போது அது சுவாசிப்பதைப் போன்றதாகும். முயற்சி தேவை இல்லை; முயற்சி மட்டுமல்ல; விழிப்போ, கவனமோ கூட தேவையில்லை. அது தொடர்ந்து நடக்கும். இனி அது உங்களுடன் சேர்க்கப்படும் ஒன்றாக இருக்காது; அதுவே நீங்கள் என்பதாகிவிடும். அப்போது அது சமாதியாகும்.

தியானம் செய்தல் முயற்சியாகும்; சமாதி முயற்சியின்மை யாகும். தியானம் முயற்சி ஆகும்; பரவசம் (உன்மத்தம், ஹர்ஷோன்மாதம்) முயற்சியின்மையாகும். அப்போது அதைப் பற்றி நீங்கள் ஒன்றும் செய்ய வேண்டியதில்லை. இதனால்தான், "தியானம் தேவையில்லை என்னும் நிலைக்கு நீங்கள் வந்தா லொழிய, நீங்கள் குறிக்கோள்ள லட்சியத்தை அடையவில்லை" என்று நான் சொல்வேன். நீங்கள் உங்கள் லட்சியத்தை, இலக்கை அடைந்துவிட்டதும் பாதை பயனற்றதாகிவிடும்.

அத்தியாயம் 16

பாலியல் சக்தியும் குண்டலினியின் எழுச்சியும்


ள்வி : குண்டலினி மேல்நோக்கி நகர்வதற்குத் தடையாக உள்ள பாலியல் விழைவை என்ன செய்வதால் வெல்லலாம்?

கடந்த பல பிறவிகளிலும் தொடர்ந்தாற்போல் சக்தி பாலியல் மையத்தினூடே கீழ்நோக்கிச் சென்றவாறே இருந்து வருகிறது. ஆகவே எந்தவிதமான சக்தி உண்டாக்கப்பட்டாலும் அது முதலில் கீழ்நோக்கிச் செல்ல முயலும். இதனால்தான் தியானம் சிலபோது உங்களுக்கு இதுவரை நீங்கள் உணராத அளவுக்கு அதிக பாலியல் தன்மையை உண்டாக்கும். நீங்கள் இதுவரை பெற்றிருந்ததற்கு மேலான அளவுக்கு சக்தி உண்டாகி இருப்பதால் நீங்கள் அதிக பாலியல் வயப்பட்டுள்ளவாறு உணர்வீர்கள். நீங்கள் எதையாவது சேமித்து வைத்தால் பழைய அதே பழக்கம் அதை செலவழிக்கத் தயாராக இருக்கும். இந்த

செயல்தன்மை தயாராக உள்ளது; பழைய பாதை தயாராக இருக்கிறது. உங்கள் மனம் ஒரு பாதையையே அறியும் - கீழ் நிலையில் உள்ள பாதை, பாலியல்வய பாதை - ஆகவே நீங்கள் தியானம் செய்வதால் உங்கள் சக்தியின் முதல் அசைவு கீழ்நோக்கியதாக இருக்கும். இதை உணர்ந்தவாறு இருங்கள்.

இதனுடன் போராட வேண்டாம்; மல்லுக்கு நிற்க வேண்டாம்; இதை வெறுமனே உணர்ந்தவாறு இருங்கள். வழக்கமான பாதையை உணர்ந்தவாறு இருங்கள். பாலியல் வயப்பட்ட உருவங்கள் மனதில் எழுவதை உணர்ந்தவாறு இருங்கள். அவை வந்து போகட்டும். அவை வருவதை உணர்ந்தவாறு இருங்கள். இந்த நிலைமை பற்றி ஒன்றும் செய்ய வேண்டாம். இதை உணர்ந்தவாறு இருங்கள். பாலியல் வயப்பாதை உங்கள் ஒத்துழைப்பு இல்லாமல் செயல்படாது; ஒரு சிறிது நீங்கள் இதற்கு ஊக்கம் அளித்துவிட்டதுமே இது செயல்பட ஆரம்பித்துவிடும். ஆகவே இதற்கு ஒத்துழைப்பு தராமல் அதை வெறுமனே உணர்ந்தவாறு இருங்கள்.

பாலியல் செயற்கூறு விரைவில் நடந்து முடிந்துவிடும் இயல்புடையதாகும். தக்க நேரத்தில் இதற்கு ஒத்துழைப்பு கொடுக்காவிட்டால் இது தணிந்துவிடும். குறிப்பிட்ட தருணத்தில் ஊக்குவிக்கப்படாவிட்டால் தானாக செயலிழந்துவிடும்.

தியானத்தின் மூலம் அடிக்கடி சக்தி உருவாக்கப்பட்டவாறே இருக்கும். அது தொடர்ந்து கீழ்நோக்கி நகர்ந்தவாறே இருக்கும்; ஆனால் இப்போது நீங்கள் அதை உணர்ந்தபடி இருக்கிறீர்கள். பழைய பாதை மூடப்பட்டுவிடுகிறது. இது அடக்கப்படவில்லை. சக்தி இருக்கிறது; அதை விடுவிக்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டுள்ளது. ஆனால் கீழுள்ள கதவு மூடப்பட்டுள்ளது. அடக்கப்படவில்லை - மூடியவாறு உள்ளது. நீங்கள் ஒத்துழைப்பு தரவில்லை; அவ்வளவுதான். அதை நீங்கள் நேர் முறையில் அடக்கவில்லை; எதிர்முறையில் ஒத்துழைப்பு அளிக்கவில்லை.

உங்கள் மனதிலும் உடலிலும் என்ன நடக்கிறது என்பதை வெறுமனே உணர்ந்து கொண்டீர்கள். உங்களுக்கு வெறும் உணர்வு இருக்கிறது; அப்போது சக்தி சேமிக்கப்படுகிறது; சக்தியின் அளவு அதிகரிக்க அதிகரிக்க அது மேல் எழுந்து நகரும்படி அதை உந்தும் விசை அவசியமாகிறது. இப்போது சக்தி மேல்நோக்கிச் செல்லும்; அதன் விசையே அது மேலெழக் கூடிய பாதையைத் திறக்கும்.

சக்தி மேல்நோக்கி எழும்போது நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு பாலியல் வயமாக அதிக கவர்ச்சியுடையவராகத் தென்படுவீர்கள்; ஏனென்றால் உயிர்ச்சக்தி மேல்நோக்கி நகரும்போது ஒருவித காந்த சக்தியை உண்டாக்கும். நீங்கள் மற்றவருடைய பார்வைக்கு அதிக பாலியல் கவர்ச்சி வாய்ந்தவராக இருப்பீர்கள்; இதை நீங்கள் உணர்ந்தவாறு இருக்க வேண்டும். உங்களை அறியாமலே நீங்கள் மற்றவர்களை கவர்ந்து ஈர்ப்பீர்கள். இக்கவர்ச்சி பருவுடல் வயமாக மட்டும் இல்லாமல் நுண்ணுடல் வயப்பட்டும் (etheric) இருக்கும்.

கவர்ச்சியற்ற ஒரு உடல் கூட யோகாவின் மூலம் கவர்ச்சி பெறும். இவ்வித கவர்ச்சி நுண்ணுடல் சம்பந்தப்பட்டதாகும். இது காந்த வயமானதாகும் என்பதால் இதை மிக கவனமாக உணர்ந்தவாறு இருக்க வேண்டும். நீங்கள் கவர்ச்சி மிகுந்தவராக இருப்பீர்கள்; இதனால் ஆண்-பெண்பாலர் கவர்ச்சியால் தடுக்க முடியாதபடி ஈர்க்கப்படுவர். உங்கள் நுண்ணுடலால் மிக நுட்பமான அதிர்வுகள் உண்டாக்கப்படுகின்றன; இவற்றை நீங்கள் உணர்ந்த வாறு இருக்க வேண்டும். ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும், அல்லது பெண்ணுக்கும் ஆணுக்கும் இவ்வகையான ஈர்ப்பு பலவகைப்படும். முக்கியமாக இது பாலியல் சம்பந்தப்பட்டதாய் இருக்கும்; மூலத்தில் இது பாலியல்வயப்பட்டதாய் இருக்கும்.

ஆனால் உங்களால் இவர்களுக்கு உதவ முடியும். உங்களிடம் இவர்கள் பாலியல்வயமாய் ஈர்க்கப்பட்டாலும் இவர்கள் மேலெழும் ஒரு பாலியல் சக்தியினால் ஈர்க்கப்படுகிறார்கள். இவர்களும்

சாதாரண பாலியல் வயப்பட நபர்களாய் இல்லை; அவர் களையும் மேலெழும் பாலியல் சக்தியே ஈர்க்கிறது; ஒரு காந்தம் போல் ஈர்க்கிறது. ஆகவே அவர்களுக்கு உங்களால் உதவ முடியும்; நீங்கள் இதில் ஈடுபடாவிட்டால் அப்போது உங்களால் அவர்களுக்கு உதவ முடியும்.

கேள்வி : *குண்டலினியின் எழுச்சியில், அதன் பாதையின் திறப்பில், பாலியல் சக்தியின் அதிகரிப்பு இருக்குமல்லவா?*

பாலியல் சக்தி அதிகமாவதும் குண்டலினியின் பாதை திறந்துகொள்வதும் ஒரே நேரத்தில் நிகழ்கின்றன. இவை இரண்டும் ஒன்றே அல்ல; ஆனால் ஒரே சமயம் நிகழ்கின்றன. பாலியல் சக்தியின் அதிகரிப்பு உயர் மையங்களை திறக்க உதவும் விசை யாகிவிடும். ஆகவே பாலியல் சக்தி அதிகரிக்கும். இதை பாலியல் வயமாக உபயோகப்படுத்தாமல் அதை உணர்ந்தபடி இருந்தால் - பாலியல் வழியில் இதை விடுவிக்கவில்லை என்றால் - இதன் வீரியம் போதிய அளவு மிகுந்தவுடன் மேலெழும் அசைவு ஆரம்பமாகும்.

முதலில் சக்தியானது பாலியல் வழியில் விடுபட மிகுந்த முயற்சி செய்யும். ஏனென்றால் இதுதான் அதன் பழக்கமான வழி; அதன் பழக்கமான மையம். ஆகவே ஒருவர் தன் கீழ்மட்டத்துக் "கதவுகளை" முதலில் உணர வேண்டும். உணர்வதால்தான் அவை மூடப்படும்; ஒத்துழைப்பு இல்லையென்றால்தான் அவை மூடப்படும். பாலியல் சக்தி நாம் நினைப்பதுபோல் அவ்வளவு விசை மிக்கதல்ல. இது சிறிது நேரத்துக்குத்தான் மிகவும் வீரிய விசை பெறுகிறது. இது சதாகாலம் அப்படியிருப்பதில்லை. இது அத்தருணத்தில்தான் எதிர்த்து நிற்கும்.

நீங்கள் ஒத்துழைக்காவிட்டால் இது போய்விடும். அப்போது பாலியல் சக்தியை கீழ்வழியாக விடுவிப்பதைக் காட்டிலும் அதிகமாக மகிழ்ச்சி அடைவீர்கள். சக்தி சேமிக்கப்படுவது எப்போதும் பேரானந்தத்தைத் தரும். சக்தி விரயமாவது ஒரு வித

வலி-தணிப்பேயல்லாது பேரானந்தமாகாது. நீங்கள் உங்கள் சுமையை இறக்கிவிட்டீர்கள். உங்களுக்குத் தொல்லை கொடுத்த ஒன்றைத் தணித்துவிட்டீர்கள். நீங்கள் இப்போது சுமை குறைந்த வரானாலும், அத்துடன் நீங்கள் காலி செய்யப்பட்டு விட்டீர்கள்.

மேற்கு நாடுகளில் இப்போது உணரப்படும் வெற்று நிலைமை, காலித்தன்மை, பாலியல் சக்தி விரயமாவதால் ஏற்படுவதாகும். வாழ்க்கை காலியாக இருப்பதுபோலாகி விடுகிறது. வாழ்வு எப்போதுமே காலியாக இருக்காது; ஆனால் அப்படி மனதுக்குத் தோன்றுகிறது; ஏனெனில் நீங்கள் உங்கள் சுமையைக் குறைத்தவாறு இருக்கிறீர்கள்; இறுக்கத்தைப் போக்கிக் கொள்கிறீர்கள். எதையாவது சேமித்தால் அது செழிப்பாகிறது; செல்வக் கொழிப்பாகிறது: உங்களுடைய மேல்வயமான கதவு திறந்திருந்தால் சக்தி மேலே போகிறது; அப்போது நீங்கள் சுமை குறைந்தபடி தளர்வாய் இருப்பதுபோல் உணர்வதாக மட்டும் இல்லாமல், இறுக்கம் குறைக்கப்படுவது மட்டுமல்லாமல், அதில் காலித் தன்மையும் இருக்காது. ஒரு விதத்தில் அது திருப்திபடுத்தப்பட்ட நிலை; இது ஒரு நிறைவாகி வழிதலாகும் (over-flowing).

சக்தி மேலெழுந்து சென்றுள்ளது. அதே சமயம் அடித்தள மையம் காலியாகிவிடவில்லை. இது பிரம்மரந்திரத்தை நோக்கி, நிறைவாகி வழியும் சக்தியானது, மேலே சென்றுள்ளது போலாகும். அங்கு பிரம்மரந்திரத்தினருகில் மேல்நோக்கிச் செல்லுதலோ கீழ்நோக்கிச் செல்லுதலோ கிடையாது. இனி சக்தி அகண்ட வயமாய்ப் பரவிவிடுகிறது. அது பிரம்மத்துக்கே, முடிவான மெய்ம்மைக்கே, அனைத்துக்குமே போய்விடுகிறது. இதனால் தான் ஏழாவது சக்கரத்தை பிரம்மரந்திரம் என்றழைக்கிறார்கள் - பிரம்மனுக்குள் செல்லும் கதவு; தெய்வீகத்துக்குள் செல்லும் கதவு. அதன்பிறகு ''மேல்'', ''கீழ்'' என்பதே இல்லை. ஏதோ மேல்நோக்கி ஊடுருவிச் செல்வதுபோல், உந்திச் செல்வதுபோல் உணரப்படும். பிறகு ஒரு தருணம் வரும் - அப்போது ஏதோ ஒன்று அங்கு இல்லை என்பதுபோல் ஒருவரால் உணரப்படும். இப்போது அது அவ்வழியில் நிறைந்து வழிந்து ஓடும்.

சக்தி நிறைந்து வழியும்போது ஏற்படும் உணர்வுகளின் ஓர் அடையாளம் போல் இருப்பதுதான் சகஸ்ராரத்தின் ஆயிரம் இதழ்கள். நிறைந்து வழிவது ஒரு பூவின் மலர்ச்சிபோல, பூவே நிறைந்து வழிவதுபோல், உருவகப்படுத்தப்படுகிறது: ஏதோ ஒன்று பூவாகிவிட்டதுபோல் உணர்வீகள். கதவு திறந்துள்ளது; அது வெளியில் சென்று விடுகிறது.

இது உள் வயமாக உணரப்படாது; வெளிவயமாகவே உணரப்படும். ஏதோ ஒன்று பூபோல், ஆயிரம் இதழ்களுடைய ஒரு பூ போல் திறக்கப்பட்டுவிட்டது. இது ஒரு உணர்வு மட்டுமாகும்; ஆனால் இந்த உணர்வு உண்மையுடன் தொடர்பு கொண்டதாகும். இந்த உணர்வு ஒரு மொழிபெயர்ப்பாகும் ஒரு விளக்கமாகும். மனதால் இதை நினைத்துப் பார்த்து உருவாக்க முடியாது. ஆனால் இந்த உணர்வு ஒரு பூ மலர்வது போன்றது. இது ஒரு மொட்டு விரிவது போன்றது என்று சொல்வதுதான் நாம் உணர்ந்ததின் வெகு அருகில் வருவதற்குச் சமமாகும். அது அப்படி உணரப் படுகிறது. ஆகையால்தான் சஹஸ்ராரம் திறப்பதை ஆயிரம் இதழ்கள் கொண்ட பூவின் மலர்ச்சி போன்றது என்று கருதுகிறோம்.

அத்தனை இதழ்கள் - அவை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக திறந்தவாறே இருக்கின்றன - மலர்ந்தவாறே இருக்கின்றன - முடிவில்லாமல் மலர்ந்தவாறே இருக்கின்றன. இது ஒருவித நிறைவு; இது ஒரு விதத்தில் மனித மெய்ம்மையின் மலர்ச்சி. இதன்பிறகு நீங்கள் ஒரு வளர்ந்த மரம் போலாகிவிடுகிறீர்கள்: உங்களிடம் இருந்த அத்தனையும் முதிர்ந்து மலர்ந்துவிட்டது. இதன்பிறகு உங்களால் இந்த மலரை தெய்வத்துக்கு அர்ப்பணிப் பதைத் தவிர வேறென்ன செய்ய முடியும்.

நாம் மலர்களை அர்ச்சனையில் அர்ப்பணிக்கிறோம்; ஆனால் இவை கொய்யப்பட்ட மலர்கள்; பறிக்கப்பட்டவை.

ஆனால் இந்த மலர் ஒன்று மட்டும் உண்மையான அர்ப்பணமாகும்; அர்ச்சனை மலராகும்.

அத்தியாயம் 17

ஏழு உடல்களில் பிராணனின் வெளிப்பாடுகள்


ள்வி : பிராணா என்பது என்ன? அது நம் உடல்களில் எப்படி வெளிப்பாடாகிறது?

பிராணா என்னும் சக்தி நம்முள் இருக்கும் உயிருள்ள சக்தி - நம்முள் இருக்கும் உயிர். இந்த உயிர் பருவுடலைப் பொறுத்த வரை, உள்ளே வருவதும் வெளியே போவதுமான சுவாசமாக உள்ளது. இவை இரண்டும் நேர் எதிரானவை. நாம் இவற்றை ஒன்றெனக் கருதுகிறோம். நாம் சுவாசிப்பதாகச் சொல்கிறோம். ஆனால் சுவாசிப்பதென்பதில் இரு துருவங்கள் உள்ளன. உள்வரும் மூச்சு; வெளியே போகும் மூச்சு. ஒவ்வொரு சக்திக்கும் இது துருவ முனைகள் உண்டு. ஒவ்வொரு சக்தியும் இரண்டு எதிர் எதிரான துருவங்களில் இருக்கும்; வேறு விதமாக இருக்க முடியாது. எதிர் துருவங்கள் அவற்றின் பிணக்கம் மற்றும்

சமன்பட்ட இணக்கம் ஆகியவற்றால், காந்தவய துருவங்கள் போல் சக்தியை உண்டாக்குகின்றன.

உள்ளே வரும் மூச்சு வெளியே போகும் மூச்சுக்கு முரண்பட்டது; வெளியே போகும் மூச்சு உள்ளே வரும் மூச்சுக்கு முரண்பட்டது. ஒரு குறிப்பிட்ட தனித்தருணத்தில் உள்ளே வரும் மூச்சு பிறப்பு போன்றது; வெளியே போகும் மூச்சு இறப்பு போன்றது. அந்த ஒரு தருணத்தில் இரண்டுமே நிகழும்: நீங்கள் மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது நீங்கள் பிறக்கிறீர்கள்; மூச்சை வெளியே விடும்போது இறக்கிறீர்கள். ஒரே சமயத்தில் பிறப்பும் இறப்பும் நிகழ்கிறது. இந்த துருவத் தன்மையே மேலெழுவதும் கீழே போவதுமாய் நிகழ்ந்தவாறுள்ள உயிர்ச்சக்தியாகிறது.

பருவுடலில், பௌதிகவுடலில் உயிர்ச்சக்தி இவ்விதமாய் வெளிப்படுகிறது; உயிர்ச்சக்தி பிறக்கிறது. 70 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அது இறக்கிறது. இதுவே இயல் நிகழ்வின் மிகப் பெரிய ஒரு வெளிப்பாடாகும். உள்வரும் மூச்சு வெளியே போகும் மூச்சு... பகலுக்குப்பின் இரவு.

ஏழு உடல்களிலும் - பௌதிக உடல், நுண்ணுடல், விண்ணுடல், மனவுடல், ஆன்ம உடல், அகண்ட உடல், நிர்வாண உடல் - இவை அனைத்திலும் உள்வருவதும் வெளியே போவதுமான ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புடைய, இந்த இயல் நிகழ்வு நடந்தபடி இருக்கும். ஒவ்வொரு நொடியும் உங்கள் மனதில் ஒரு எண்ணம் வரும்; ஒரு எண்ணம் வெளியே போகும்.

எண்ணம் சக்தியே ஆகும். மனவய உடலில் சக்தி ஒரு எண்ணம் எழுவதுபோலும் ஒரு எண்ணம் வெளியே போவது போலும் வெளிப்பாடாகிறது. பௌதிக உடலில் மூச்சு உள்ளே வருவதும் வெளியே போவதுமாக சக்தி வெளிப்பாடாகிறது. இதனால்தான் உங்கள் எண்ணங்களை சுவாசத்தால் மாற்ற முடிகிறது. இவை இரண்டும் தொடர்பு உடையவை.

நீங்கள் உங்கள் மூச்சை உள்ளே வராது நிறுத்திவிட்டால் எண்ணமும் வர முடியாமல் நிறுத்தப்பட்டுவிடும். உங்கள் பௌதிக உடலில் சுவாசத்தை நிறுத்திவிட்டால் மனவய உடலில் எண்ணம் நின்றுவிடும். பௌதிக உடல் அமைதியற்று இருக்கும் போது உங்கள் மனவய உடலும் சஞ்சலப்பட்டு அமைதியை இழந்துவிடும். பௌதிக உடல் சுவாசத்தை உள்ளிழுக்க விழைவது போல் மனவய உடல் எண்ணத்தை உள்ளிழுக்க விழையும்.

காற்று உங்களுக்கு வெளியில் இருக்கிறது. வெளியில் இருந்து சுவாசம் உள்ளிழுக்கப்படுகிறது. இதைப்போல் எண்ணங் களால் ஆன கடல் ஒன்று உங்களுக்கு வெளியில் உள்ளது. எண்ணங்கள் அங்கு வெளியில் இருந்து உங்களுக்கு உள்ளே வருகின்றன; வெளியே போகின்றன. உங்கள் மூச்சு மற்றொரு நேரத்தில் என் மூச்சாகிவிடக் கூடும். என் எண்ணம் உங்கள் எண்ணமாகிவிடக் கூடும். ஒவ்வொரு முறை உங்கள் மூச்சை வெளியே விடுவது போலவே உங்கள் எண்ணத்தையும் வெளியே அனுப்பிவிடுகிறீர்கள். காற்று இருப்பதுபோல், எண்ணங்களும் இருக்கின்றன. காற்று மாசுபட்டு அசுத்தமாகிவிடுவதுபோல் எண்ணங்களும் மாசுபட்டு அசுத்தமாகிவிடும்.

சுவாசமே பிராணா ஆகாது. வருவது, போவது என்னும் துருவங்களின் வழியாக வெளிப்பாடாகும் உயிர்ச்சக்தியே பிராணா எனப்படுகிறது. சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும் சக்தியே பிராணாவாகும். சுவாசம் பிராணன் ஆகாது. எந்த சக்தி சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வெளியே விட்டு அதன் ஆதிக்கத்தை வெளிக்காட்டுகிறதோ அதுதான் பிராணா.

எந்தச் சக்தி எண்ணத்தை உள்ளே வரச்செய்து வெளியே போகச் சொல்கிறதோ அதுவும் கூட பிராணாதான். இவ்வாறு ஏழு உடல்களிலுமே இச்செயல்பாடு நிகழ்ந்தவாறுள்ளது. நான்

இப்போது பௌதிகவய மற்றும் மனோவயமான உடல்களைப் பற்றி மட்டும் பேசுகிறேன்; ஏனென்றால், இவை இரண்டுமே நமக்குத் தெரிந்துள்ளவை. இவற்றை நம்மால் எளிதில் புரிந்து கொள்ள முடியும். ஆனால் உங்கள் மெய்யிருப்பின் ஒவ்வொரு படலத்திலும் இவ்வாறே நிகழ்ந்தவாறு உள்ளது.

உங்கள் இரண்டாவது உடலான நுண்ணுடல் அதற்குரிய உள்ளே வரும் - வெளியே போகும் செயல்பாட்டை உடையது. இச்செயல்பாட்டை நீங்கள் உங்கள் ஏழு உடல்கள் ஒவ்வொன்றிலும் உணர்வீர்கள். ஆனால் இதை உங்கள் சுவாசம் உள்வருவதும் வெளியே போவதுமாய் உள்ள இதே போலத்தான் உணருவீர்கள். ஏனென்றால், உங்களுக்கு பௌதிக உடல் சம்பந்தப்பட்ட பிராணாவைத்தான் தெரியும். ஆகவே உங்களுக்கு எப்போதும் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள முடிவதில்லை.

உங்களுக்கு மற்ற உடல் ஒன்றிலிருந்து அந்த உடல் வயமானதாகவோ, பிராணாவயமானதாகவோ உணர்வு ஏதேனும் வரும்போது அதை முதலில் நீங்கள் சுவாசம் உள்வருவது, வெளியேறுவது போலவே உணர்வீர்கள்; ஏனென்றால் இதைத் தவிர உங்களுக்கு வேறுவிதமான அனுபவம் இல்லை. உயிர்ச் சக்தியின், பிராணனின், இந்த வெளிப்பாடு ஒன்றுதான் உங்களுக்குத் தெரிந்துள்ளது. ஆனால் நுண்ணுடலின் அத்தளத்தில் சுவாசமோ, எண்ணமோ இல்லை. ஆனால் அங்கிருந்து ஒருவித தூண்டுதல் (influence) வந்து போகிறது.

முன்பின் தெரியாத ஒருவரைச் சந்திக்கிறீர்கள். அவரிடம் இருந்து உங்களுக்கு ஏதோ வருகிறது அவர் உங்களிடம் பேசியதுகூட கிடையாது. அவரை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்கிறீர்கள். அல்லது தள்ளிவிடுகிறீர்கள். அங்கு ஒரு நுட்பமான தூண்டுதல், செல்வாக்கு இருக்கிறது: இதை அன்பு எனலாம்; அல்லது வெறுப்பு எனலாம்; இதில் ஈர்த்தல் அல்லது விலக்குதல் இருக்கும்.

நீங்கள் விலக்கப்பட்டு தள்ளப்பட்டால் அல்லது ஈர்க்கப் பட்டால் அப்போது அது உங்கள் இரண்டாவது உடலாகும். ஒவ்வொரு நொடியும் இப்படி நடந்தவாறே உள்ளது. இது நிற்பதே இல்லை. நீங்கள் எப்போதும் தூண்டுதல்களையும் செல்வாக்குகளையும் ஏற்கிறீர்கள்; பிறகு தூக்கி எறிகிறீர்கள். அந்த எதிர் துருவம் அங்கு எப்போதும் இருக்கும். நீங்கள் ஒருவருடன் அன்பாக இருந்து வந்தாலும் ஒரு தருணத்தில் ஒதுக்கப்படுவீர்கள். அன்புடன் இருந்தால் சுவாசம் உள்ளிழுக்கப் படும். பிறகு சுவாசம் வெளியேற்றப்படும்; அப்போது நீங்கள் ஒதுக்கப்படுவீர்கள்.

ஆகவே அன்பின் ஒவ்வொரு தருணத்தின் பின்னாலேயே ஒதுக்கித் தள்ளுவதின் ஒவ்வொரு தருணம் வந்த படியேதான் இருக்கும். உயிர்ச்சக்தி துருவவயமாக இயங்கும். இது ஒரு துருவத்தில் மட்டும் இருக்காது; இருக்க முடியாது. அப்படி நீங்கள் இதை ஒரு முனையில் தங்க வைக்க முயற்சி செய்தால் அது முடியாது.

ஒருவரை உங்களால் சிலபோது வெறுக்க முடிந்தால்தான் அவரை விரும்ப முடியும். அன்புடன் வெறுப்பும் உடன் இருக்கும். உயிர்ச்சக்திக்கு இரண்டு எதிர் துருவங்களில்தான் உய்ய முடியும். ஒரு நண்பன் ஒரு பகைவனாயும் இருப்பான். இப்படி வருவதும் போவதும் ஏழாவது உடல் வரை நடந்தபடியே இருக்கும். பௌதிக உடலால் எப்படி சுவாசம் உள்ளே வருவதும் வெளியே போவதுமாக இருந்தால்தான் உயிர் வாழ முடியுமோ அவ்வாறே இந்த வருவதும் போவதுமான செயல்பாங்கு ஏழு உடல்களிலும் காணப்படும்.

பௌதிக உடலைப் பொறுத்தமட்டில் நாம் இந்த இரண்டையும் எதிர் நிலையில் இருப்பவை என நினைப்ப தில்லை; ஆகவே நாம் குழப்பமடைவதில்லை. வாழ்வு இவை இரண்டுக்கும் வேற்றுமை இருப்பதாக நினைப்பதில்லை. இது

நல்லது அது கெட்டது என்று தேர்ந்தெடுக்கவோ தள்ளிவிடவோ தேவையே இல்லை. இரண்டுமே ஒன்றுதான். இந்த இயல் நிகழ்வு இயற்கையான ஒன்று.

இரண்டாவது உடலைப் பொறுத்தவரையில், வெறுப்பு, பகை, இருக்கக்கூடாது; அன்பு மட்டுமே இருக்க வேண்டும். இதனால் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்க ஆரம்பித்து விடுகிறீர்கள். இப்படித் தேர்ந்தெடுப்பது குழப்பத்தை விளைவிக்கும். இதனால்தான் பௌதிக உடல் இரண்டாவது உடலான நுண்ணுடலைவிட (etheric) ஆரோக்கியமாக உள்ளது. நுட்ப உடல் நல்லது கெட்டதை தேர்ந்தெடுத்து ஒழுக்கத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டியுள்ளதால் அது குழப்பமடைந்தவாறே உள்ளது. அதன் பிழைப்பு நரகமாகி விட்டுள்ளது.

அன்பு உங்களிடம் வரும்போது ஒரு வித சுகத்தை அனுபவிப்பதுபோல் தெரியும்; ஆனால் வெறுப்பு வரும்போது நோயுற்று இருப்பது போன்ற ஒரு உணர்ச்சி ஏற்படும். ஆனால் இதுவந்தே தீரும். ஆகவே இந்த விதமான துருவச் செயல்மையை அறிந்த ஒருவர் அது வந்ததும் ஏமாற்றமடைய மாட்டார். இத்துருவஇயல் செயல்மையை அறிந்த ஒருவர் சமாதானமாக, அமைதியாக, சமநிலையுடையவராகவே இருப்பார். இது வரும் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டிருப்பதால் அவர் அன்புடன் இல்லாதபோது அன்புடன் இருக்க முயற்சி செய்ய மாட்டார்; வெறுப்பையும் உண்டாக்கிக் கொள்ள மாட்டார். வருவது எதுவும் அவரை ஈர்க்காது; போவது எதையும் அவர் வெறுக்க மாட்டார்; வருவது வரும்; போவது போகும். அவர் வெறும் சாட்சியாகவே இருப்பார். அவர் சொல்வார், "இது சுவாசம் உள்ளே வருவதும் வெளியே போவதும் போல இருக்கிறது"

புத்தரின் 'ஆனாபானா சதி யோகா' என்னும் செய்முறை இதைப் பற்றியதே. இந்த முறையில் நீங்கள் உள்வரும் மூச்சையும் வெளியே போகும் மூச்சையும் சும்மா பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்

சாட்சியாக இருக்கவேண்டும். சாட்சியாக இருந்து பார்த்துக் கொண்டே இருப்பதால் பௌதிக உடலில் ஆரம்பிக்கிறீர்கள். ஆனாபானா சதியோகத்தில் மற்ற ஆறு உடல்களைப் பற்றி பேசுவதில்லை. ஏனென்றால் அவை போகப்போக தாமாகவே வரும்.

இத்துருவத்தன்மையில் நீங்கள் மேன்மேலும் ஈடுபட்டிருந்த பிறகு - இவ்வாறு ஒரே சமயத்தில் வாழ்வதும் சாவதும், பிறப்பும் இறப்பும் நிகழ்வதில் ஈடுபட்டவாறு இருந்த பிறகு உங்களால் இரண்டாவது உடலை மேன்மேலும் உணர முடியும்.

வெறுப்பதைப் பற்றி புத்தர் ''உபேக்ஷாவுடன்'' இருக்கச் சொல்கிறார்: ''உபேக்ஷா'' என்பது அலட்சியமாய், பாராமுகமாய், ஈடுபடாமல் இருப்பதாகும். அன்பானாலும் சரி வெறுப்பானாலும் சரி பாராமுகமாய், ஈடுபடாமல் இருங்கள். யாருடனும் உங்களைப் பிணைத்துக் கொள்ள வேண்டாம்; எவர் மேலும் அதிக பற்று வைக்க வேண்டாம். ஏனென்றால் நீங்கள் ஒருவர் மேல் பற்று வைத்துவிட்டதும் ஒரு முனையைப் பற்றிக் கொள்கிறீர்கள். அப்போது மறுமுனை என்ன ஆவது? அப்போது நீங்கள் நலமற்று விடுகிறீர்கள். உங்களால் சமாதானமாய், ஆரோக்கியமாய் இருக்க முடியாது.

புத்தர் சொல்வார், ''அன்புக்கு உகந்தவரின் வருகை வரவேற்கப் படுகிறது. அன்புக்குரியவர் போவதால் வருந்தி அழுகிறீர்கள். அருவருக்கத் தக்கவரைச் சந்தித்ததும் துன்பப்படுகிறீர்கள். வெறுக்கத் தக்கவரின் பிரிவு பேரானந்தத்தைத் தருகிறது. ஆனால் இப்படி நீங்கள் இரு துருவங்களுக்கிடையே பிளவுபட்டவாறே இருந்தால் நரக வேதனையில்தான் வாழ முடியும்''

இத்துருவங்களுக்கு நீங்கள் சாட்சியாவதால் நீங்கள் சொல்வீர்கள், ''இது ஒரு இயல் நிகழ்ச்சி. இது உடலுக்கு இயற்கை யானது. உடலைப் பற்றியது'' அதாவது இது ஏழு உடல்களில்

ஒன்றைப் பற்றியது. ''உடல் இதனால்தான் வாழ்கிறது. இல்லாவிட்டால் உடலால் வாழ முடியாது''. இதை நீங்கள் உணர்ந்த அத்தருணமே நீங்கள் உடலைக் கடந்து செல்கிறீர்கள். நீங்கள் உங்கள் முதல் உடலைக் கடந்து சென்றதுமே இரண்டாவது உடலை உணர்கிறீர்கள். இரண்டாவது உடலைக் கடந்து சென்றதுமே மூன்றாவது உடலை உணர்கிறீர்கள்.

சாட்சியாதல் எப்போதும் வாழ்தலுக்கும், சாதலுக்கும் அப்பாற்பட்டது. உள்ளே வரும் சுவாசமும் வெளியே போகும் சுவாசமும் வெவ்வேறாகும். நீங்கள் சாட்சியாக இருக்கும்போது நீங்கள் இந்த இரண்டில் எதுவாகவும் இல்லை. அப்போது அங்கு ஒரு மூன்றாவது விசை வந்துவிடுகிறது. இப்போது நீங்கள் பௌதிக உடலில் பிராணனின் வெளிப்பாடுகளாய் இல்லை. இப்போது நீங்களே அப்பிராணன் - அந்த சாட்சி. இத்துருவவய இயல்பினால் வாழ்க்கை பௌதிக தளத்தில் வெளிப்படுகிறது என்பதை இப்போது உங்களால் பார்க்க முடிகிறது. இத்துருவ வயப்பட்ட செயல்மை இல்லாது போனவுடன் பௌதிக உடல் இருக்காது; அது மாய்ந்துவிடும். இறுக்கம் இருந்தால்தான் உடலால் வாழ முடியும். வருவதும் போவதுமான இப்படி பிறப்பும் இறப்புமாக சதாகாலம் நிகழும் இந்த இறுக்கம் தேவைப்படுகிறது. இதனால்தான் வாழ்வு நிகழ்கிறது; உய்கிறது. ஒவ்வொரு நொடியும் அது இந்த இரு துருவங்களுக்குமிடையே நகர்ந்தவாறு உள்ளது; இல்லாவிட்டால் இதனால் உய்ய முடியாது.

இரண்டாவது உடலில், ''விருப்பு, வெறுப்பு'' என்பதுதான் அடிப்படை துருவ முனைகள். இது பல வழிகளில் வெளிப் படுகிறது. ஒன்றை விரும்புதல் ஒன்றை வெறுத்தல் இதுதான் அடிப்படை துருவவய இயக்கம். ஒவ்வொரு நொடியும் உங்கள் விருப்பு வெறுப்பாகிறது; வெறுப்பு விருப்பாகிறது. இப்படி ஒவ்வொரு நொடியும் தொடர்ந்து நடந்தவாறே உள்ளது. ஆனால் இதை நீங்கள் பார்க்க முடிவதில்லை. உங்கள் விருப்பு வெறுப்பாக

மாறும்போது வெறுப்பை ஒடுக்கிவிட்டு எப்போதும் விருப்புடனேயே இருக்கலாம் என்று நினைத்தால் தொடர்ந்து உங்களை ஏமாற்றிக் கொண்டே, இருமடங்கு முட்டாளாகிக் கொண்டே இருப்பீர்கள். நீங்கள் எதையாவது வெறுத்தால் அதையே தொடர்ந்து வெறுக்கிறீர்கள். அதையே நீங்கள் விரும்பிய தருணங்களும் இருந்ததை நினைவுபடுத்திக் கொள்ள உங்களையே அனுமதிப் பதில்லை. நம் எதிரிகள் மேல் நமக்குள்ள அன்பை நாம் ஒடுக்கி விடுகிறோம். நம் நண்பர்களிடம் நமக்கு உள்ள வெறுப்பை ஒடுக்கிவிடுகிறோம். நாம் ஒடுக்குவதிலேயே இருக்கிறோம். நாம் ஒருதலைப்பட்டே நகர்ந்து செல்கிறோம். ஒரு துருவத்தைப் பற்றிக் கொண்டே இருக்க விரும்புகிறோம். அது மீண்டும் வரும் என்பதால் சமாதானமாக இருக்கிறோம்; அதுபோகும், ஆனால் மீண்டும் வரும். ஆனால் இது தொடர்ந்து இருப்பதில்லை. இப்படித் தொடர்ந்து இருக்கவே இயலாது.

இவ்வாறு உடலில் உயிர்ச்சக்தி பிடிக்கிறது பிடிக்கவில்லை என்பதாக வெளிப்படுகிறது. ஆனால் இது சுவாசம் போன்றதே; வித்தியாசம் இல்லை. செல்வாக்கு, தூண்டுதல் (influence) என்பதே இங்கு ஊடகமாய் (medium) உள்ளது. பௌதிக உடலில் காற்றுதான் ஊடகம். இரண்டாம் உடல் தூண்டுதல்களால் ஆன சூழ்நிலையில் வாழ்கிறது. உங்களை யாரோ வந்து சந்தித்தார்கள், அவரை நீங்கள் விரும்ப ஆரம்பித்தீர்கள் என்றவாறு இது நடப்பதில்லை. உங்களருகில் யாருமே இல்லை. நீங்கள் மட்டும் தனியே இருக்கிறீர்கள் என்றாலும்கூட நீங்கள் விருப்புடனும் வெறுப்புடனும் மாறி மாறி விரும்புவதும் வெறுப்பதுமாகவே இருப்பீர்கள். வேறு ஒருவர் இருப்பதோ இல்லாததோ எந்த வித்தியாசத்தையும் ஏற்படுத்தாது. உங்கள் விருப்பும் வெறுப்பும் மாறி மாறி நிகழ்ந்தவாறே இருக்கும்.

நுண்ணுடல் (etheric body) இத்துருவவய இயக்கத்தால்தான் உய்கிறது; இதுதான் அதன் சுவாசம். இதற்கு நீங்கள் சாட்சியாகி

விட்டால் உங்களால் சிரித்துவிட முடியும். அப்போது பகைவனோ நண்பனோ இல்லை. இது ஒரு இயல்நிகழ்வு என்பது அப்போது உங்களுக்குத் தெரிந்துவிடும்.

நீங்கள் உணர்வு பெற்றவராய் சாட்சியாய் இருந்து இரண்டாவது உடலைப் பார்த்தபடி இருந்தால் - விருப்பு கொள்வதையும், வெறுப்பு கொள்வதையும் பார்த்தபடி இருந்தால் - மூன்றாம் உடலை அறிந்துகொள்ள முடியும். மூன்றாம் உடல் விண்ணுடல் ஆகும் (Astral). நுண்ணுடலுக்கு 'செல்வாக்கு' இருப்பது போலவே விண்ணுடல் காந்த சக்தியைப் பெற்றுள்ளது. இதன் காந்த சக்தியே இதன் சுவாசமாகும். இத்தருணம் நீங்கள் வலிமைமிக்கவராயும் மறுதருணமே வலிமை இழந்தவராயும் இருக்கிறீர்கள். ஒரு தருணம் நம்பிக்கையுடனும் மறுதருணம் நம்பிக்கை இழந்தவராயும் இருக்கிறீர்கள். இது உங்களுக்கு காந்த சக்தி உங்களை வந்தடைவதும், உங்களை விட்டு வெளியே செல்வதும் போல இருக்கும். சிலபோது உங்களால் கடவுளையே மறுக்க முடியும். சிலபோது நீங்கள் ஒரு நிழலைக் கண்டாலும் பயப்படுவீர்கள்.

காந்த விசை உங்களுள் இருக்கும்போது, அது உங்களுள் வரும்போது நீங்கள் பெருமிதத்துடன் இருப்பீர்கள்; அது உங்களை விட்டகன்றவுடன் ஒன்றுமில்லாத ஒருவராகி விடுவீர்கள். இது இரவும் பகலும் போல வருவதும் போவதுமாக மாறிமாறி நடந்தவாறு இருக்கும். வட்டம் சுழன்றவாறு, சக்கரம் சுழன்றவாறு இருக்கும். ஆகவே நெப்போலியனும் கோழையாக இருக்கும் தருணம் வரும்; ஒரு கோழைக்கும் வீராவேசமாக இருக்கும் தருணம் வரும்.

'ஜூடோ'வில் எதிரிக்கு எப்போது பலம் குறைவாக இருக்கிறது என்று அறிய ஒரு வழியைக் காட்டுகிறார்கள். அத்தருணம் தான் எதிரியைத் தாக்க வேண்டும். எதிரியின் பலம் அதிகமாக இருக்கும்போது தாக்கினால் நீங்கள்தான் தோல்வியடைவீர்கள். ஆகவே எதிரியின் காந்தசக்தி எப்போது எதிரியின் உடலை

விட்டு வெளியேறுகிறது என்பதை அறிந்து கொண்டு அப்போது தாக்க வேண்டும். உங்கள் காந்தசக்தி உங்களுக்குள் வந்து கொண்டிருக்கும்போது எதிரியை உங்களைத் தாக்குமாறு தூண்ட வேண்டும்.

இப்படி காந்தவிசை வருவதும் போவதும் உங்கள் சுவாசத்துடன் தொடர்பு கொண்டதாயிருக்கும். இதனால்தான் நீங்கள் ஏதாவது கடினமான வேலை செய்ய வேண்டிவரும் போது மூச்சை உள்ளே இழுத்து நிறுத்துகிறீர்கள். நீங்கள் ஒரு பெரிய பாறையைத் தூக்க வேண்டுமானால் உங்கள் மூச்சு வெளியே போகும்போது தூக்கக்கூடாது. அப்போது முடியாது. ஆனால் மூச்சு உள்ளே வரும்போது மூச்சை உள்ளே அடக்கி வைத்தபின் தூக்க முடியும். உங்கள் சுவாசம் உங்கள் மூன்றாவது உடலில் நடப்பனவற்றுக்கு தொடர்புடையதாகும். ஆகவே மூச்சு வெளியேறும்போது அந்த எதிரிக்கு உங்களை ஏமாற்றக்கூடிய யுக்தி தெரிந்திருந்தாலொழிய - அத்தருணம்தான் அவனுடைய காந்தவிசை வெளியேறுவதாய் இருக்கும்; அத்தருணமே எதிரியைத் தாக்க வேண்டும். இதுதான் ஜூடோவின் ரகசியம். எதிரி உங்களைவிட பலம் வாய்ந்தவனாக இருந்தாலும் அவன் எப்போது பலமிழந்தவனாய் - பயம் மிகுந்தவனாய் - இருக்கிறான் என்பதை அறியும் இந்த ரகசியம் உங்களுக்குத் தெரிந்திருந்தால் அவனை உங்களால் வென்றுவிட முடியும். காந்த விசை அவனை விட்டு வெளியேறியதும் அவன் பலமிழந்தவனாவான்.

மூன்றாம் உடல் காந்தவயமான கோளத்தில், காற்றுபோலவே உய்கிறது. நம்மைச் சுற்றிலும் எங்குமே காந்த விசைகள் உள்ளன. நீங்கள் அவற்றை உள்ளே இழுப்பதும், வெளியே விடுவதுமாய் சுவாசித்தவாறே இருக்கிறீர்கள். உங்களால் இவ்வாறு காந்தவிசை வருவதும் போவதுமாய் இருப்பதை உணர்ந்தவாறு இருக்க முடிந்தால் அப்போது நீங்கள் வலிமை மிக்கவராகவோ வலிமை இழந்தவராகவோ இருக்கமாட்டீர்கள்; இரண்டையும் கடந்து விட்டவராவீர்கள்.

அதன்பிறகு நான்காம் உடல் இருக்கிறது : இது மனோவய உடல். இதில் எண்ணம் வருவதும் போவதுமாய் இருக்கும். இவ்வாறு எண்ணம் வருவதற்கும் போவதற்கும்கூட உடலில் அதற்கு இணையானவை நடப்பதாகக் கூறலாம். நீங்கள் சுவாசத்தை உள்ளே இழுக்கும்போது வரும் எண்ணம் மட்டுமே அசல் எண்ணமாகும் - பிறப்பிடத்திலிருந்து வரும் தூய எண்ணமாகும். மூச்சு வெளிவிடும் அத்தருணம் நீங்கள் உயிரற்ற நிலையில் இருப்பதற்குச் சமமானதாகும். அத்தருணத்தில் வரும் எண்ணம் சரியானதாகாது; அசல் எண்ணமாக இருக்காது. அதன் பிறப்பிடத்திலிருந்து வரும் சரியான, தூய, புதிதான எண்ணம் வரும்போது உங்கள் சுவாசம் நின்றுவிடுவதும் உண்டு. தூய எண்ணம் வரும்போது சுவாசம் நின்று விடுவது ஒரு தொடர்புடைய இயல்நிகழ்வாகும்.

வெளியேறும் எண்ணத்தின்போது எதுவும் உண்டாகாது. அது உயிரற்றது. ஆனால் எண்ணங்கள் வருவதும் போவதுமாய் இருக்கும்போது அதை நீங்கள் உணர்வுப்பூர்வமாக கவனிக்க முடிந்தால் 'அப்போது உங்களுக்கு ஐந்தாம் உடல் தெரியவரும்.

நம்முடைய அனுபவங்களின் அடிப்படையில் நாம் நான்காம் உடல் வரை ஏற்படும் விஷயங்களைப் புரிந்துகொள்வது கடினமல்ல. நான்காம் உடலுக்கு அப்பாலுள்ள எல்லா விஷயங் களுமே விநோதமானவை - ஆனாலும் ஏதோ சிறிது புரிந்து கொள்ளுமாறு இருக்கும். நான்காம் உடலைக் கடந்து சென்றதும் அதையே இன்னும் சற்று அதிகமாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

ஐந்தாம் உடல் பற்றி எப்படிச் சொல்வது? உயிரே (life) ஐந்தாம் உடலின் சூழ்நிலையாக இருக்கிறது. மற்ற கீழ்த்தள உடல்களுக்கு எண்ணங்கள், சுவாசம், காந்த விசை, விருப்பு வெறுப்பு போன்ற சூழ்நிலைகள் இருப்பதைப் போல உயிர் என்பதே ஐந்தாம் உடலின் சூழ்நிலையாக உள்ளது.

ஆகவே ஐந்தாம் உடலில் உள்ளே வருவது உயிருட்டத் தருணமாகும்; வெளியேறுவது மரணவயத் தருணமாகும். ஐந்தாவதில் உயிர் என்பது உங்களுக்கு உள்ளே இருக்கும் ஒன்றல்ல என்பது உணரப்படும். இது உங்களுக்கு உள்ளே வருகிறது வெளியே போகிறது. உயிர் என்பது உங்களுக்குள் இருப்பதில்லை. சுவாசத்தைப் போலவே இது உள்ளே வந்து வெளியே போய்விடுகிறது.

இதனால்தான் சுவாசம் பிராணன் இரண்டும் ஒன்றையே குறிக்கும் சொற்களல்ல - ஐந்தாம் உடல் இதற்குக் காரணமாகிறது. ஐந்தாம் உடலில் பிராணன் என்னும் சொல் அர்த்தமுள்ளதாகிறது. இது உள்ளே வரும், வெளியே போகும் உயிரென்பது தெரிகிறது. இதனால்தான் மரணபயம் நம்மை எப்போதும் தொடர்ந்து வருகிறது. நீங்கள் எப்போதும் மரணம் அருகிலேயே உங்களுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருப்பதை உணர்ந்தவராக இருக்கிறீர்கள். அது அங்கு எப்போதும் உங்களுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது. இவ்வாறு மரணத்துக்குப் பயப்படுவது, இதைக் கண்டுபயப்படுவது, பாதுகாப்பற்ற நிலையில் உள்ளதாக நினைத்து பயப்படுவது என்பதெல்லாம் ஐந்தாவது உடலைச் சேர்ந்தது. இது மிக இருண்ட, மிகவும் தெளிவற்ற உணர்வாகும்.

நீங்கள் ஐந்தாம் உடலுக்கு வந்ததும், வந்து அதை உணர்ந்ததும் வாழ்வும் மரணமும் ஐந்தாவது உடலுக்கு சுவாசம் போன்றுள்ளதைத் தெரிந்து கொள்வீர்கள். இவை ஐந்தாவது உடலினுள் வருவதும் போவதுமாக இருப்பது தெரியும். இதை உணர்ந்தவுடன் உங்களால் இறந்து போக முடியாது என்பது தெரியவரும். ஏனென்றால் மரணம் உள்ளார்ந்த ஒரு இயல் நிகழ்வு அல்ல; வாழ்வும் இத்தகையதே. வாழ்வும் மரணமும் உங்களுக்கு நிகழும் வெளிப்புற இயல் நிகழ்வுகளாகும். நீங்கள் எப்போதும் உயிருடன் இருக்கவுமில்லை, இறந்து போகவுமில்லை. நீங்கள் இவை இரண்டையும் கடந்தவராவீர்கள். ஆனால் நீங்கள் ஐந்தாம் உடலில் உள்ள உயிர்விசையையும் மரணத்தின் விசையையும்

உணர்ந்த பின்னரே இந்த எல்லாம் கடந்ததன் உணர்வு உங்களுக்கு வரும்.

ஃபிராய்டு, தனக்கு இந்த க்ஷணக்காட்சி எங்கோ எப்படியோ கிடைத்ததாகச் சொன்னார். இவருக்கு யோகப் பயிற்சி இல்லை. ஆகவே இவரால் இதைப் புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை. இதற்கு இவர், ''உயிர்விடும் மனத்திட்டம்'' என்று பெயர் வைத்தார். அவர் சொன்னார்: ஒவ்வொரு மனிதரும் ஒரு சமயம் வாழ்வையும் ஒரு சமயம் சாவையும் விழைவது சகஜம். மனிதர்கள் எதிரும் புதிருமான இரண்டு மனத்திட்பங்களை உடையவராவர்: வாழ்வதற்கான மனத்திட்பம்; மற்றும் சாவதற்கான மனத்திட்பம். மேலைநாட்டு மனதுக்கு இது முழு முட்டாள்தனமாக இருந்தது. இந்த வகையான இரண்டு எதிர் எதிரான மனத்திட்பங்கள் எப்படி ஒருவருக்கே இருக்க முடியும்? ஃபிராய்டு சொன்னார்: தற்கொலை செய்து கொள்வது சாத்தியமாகும்போது சாவதற்கான மனத்திட்பம் இருக்கத்தான் வேண்டும்.

எந்த மிருகத்தாலும் தற்கொலை செய்துகொள்ள முடியாது; ஏனென்றால் எந்த மிருகத்தாலும் ஐந்தாவது உடலை உணர முடியாது. தாம் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பதை மிருகங்களால் உணர்ந்துகொள்ள முடியாது என்பதால் அவற்றால் தற்கொலை செய்துகொள்ள முடியாது. தற்கொலை செய்து கொள்ள முக்கியமான தேவை ஒன்று உண்டு; வாழ்வைப்பற்றிய உணர்வு தேவை. அவை வாழ்வைப் பற்றிய உணர்வு அற்றவை. இதற்கு வேறொரு தேவையும் உண்டு: தற்கொலை செய்துகொள்ள மரணத்தைப் பற்றிய உணர்வின்மையும் தேவை.

மிருகங்களால் தற்கொலை செய்துகொள்ள முடியாது; ஏனென்றால் அவை வாழ்வை உணர்ந்தவாறு இல்லை. ஆனால் நம்மால் தற்கொலை செய்துகொள்ள முடியும். ஏனென்றால் நமக்கு வாழ்வைப் பற்றிய உணர்வு உண்டு; ஆனால் மரணத்தைப் பற்றிய உணர்வு இல்லை. ஒருவரால் மரணத்தைப் பற்றிய உணர்வைப்

பெற முடிந்தால் அவரால் தற்கொலை செய்துகொள்ள முடியாது. ஒரு புத்தரால் தற்கொலை செய்துகொள்ள முடியாது. ஏனென்றால் அதற்குத் தேவையில்லை; அது அபத்தமானது. அவருக்குத் தெரியும்: உங்களால் உங்களை உண்மையில் கொல்ல முடியாது; கொல்லுவதுபோல் நடிக்கத்தான் முடியும். தற்கொலை ஒரு பாசாங்கு; ஏனென்றால் நீங்கள் உண்மையில் உயிருள்ளவரும் அல்ல, இறந்தவரும் அல்ல.

மரணம் ஐந்தாவது தளத்தில் உள்ளது - ஐந்தாவது உடலில் உள்ளது. இது ஒரு குறிப்பிட்ட சக்தி உங்களை விட்டு வெளியேறுவதும், ஒரு குறிப்பிட்ட சக்தி உங்களுக்குள் வருவது மாகும். இப்படி வருவதும் போவதும் உங்களுக்குள் நடக்கிறது. வருவதை நீங்கள் உங்கள் அடையாளமாக்கிக் கொண்டால் உங்களால் தற்கொலை செய்துகொள்ள முடியும். வாழ்வதை உங்கள் அடையாளமாக்கிக் கொண்டு விட்டபிறகு, வாழ்க்கை வாழ முடியாதபடி கடினமாகிவிட்டால் உங்களால், "நான் தற்கொலை செய்து கொள்வேன்'' என்று சொல்ல முடியும். இது ஐந்தாவது உடலின் தன்னிருப்பை வற்புறுத்தும் மற்றொரு குணமாகும். எப்போதாவது ஒருமுறையேனும் தற்கொலை செய்துகொள்ள நினைக்காத மனிதனே இருக்க முடியாது. ஏனென்றால் மரணம் வாழ்வின் மறுபக்கமாகும். இந்த மறுபக்கம் தற்கொலையாகவோ, கொலையாகவோ இருக்கக்கூடும்; இரண்டில் ஏதாவது ஒன்றாகி விடக் கூடும்.

நீங்கள் வாழ்வின்மேல் அதிக பற்றுவைத்து மனதில் அதை ஆழப் பதித்துவிட்டிருந்தால், மரணத்தை முழுதுமாய் மறுக்க நினைத்தால் உங்களால் யாரையாவது கொலை செய்யமுடியும். வேறு யாரையாவது கொல்லுவதால் உங்கள் மரண விழைவை பூர்த்தி செய்கிறீர்கள். ''மரணத்துக்கான மனத்திட்பம் (will to die) எனப்படும் இந்த தந்திர வித்தையினால் அந்த விழைவை நீங்கள் திருப்திபடுத்துகிறீர்கள்; இனி நீங்கள் இறக்க வேண்டியதில்லை; வேறு ஒருவர்தான் இறந்துவிட்டாரே!

மிகப்பெரிய கொலைகளைப் புரிந்த அத்தனைபேருமே - ஹிட்லர், முசோலினி ஆகியோர் - மரணத்தைக் கண்டு அஞ்சிய வர்களாய் இருந்தனர். அவர்களுக்கு எப்போதும் மரணபயம் இருந்தது. ஆகவே இதை மற்றவர்களின்மேல் வெளிப்படுத்தி விடுகிறார்கள். ஒருவரைக் கொலை செய்வதால் ஒருவன் தான் மரணத்தைவிட வல்லவன் என்று நினைக்கிறான்; அவனால் பிறரைக் கொல்ல முடிகிறது அல்லவா?. தன்னால் கொலை செய்ய முடிவதால் ஒருவித ''மந்திர சூத்திரத்தின்''படி அவன் மரணத்தைக் கடந்துவிட்டான் என்று நினைத்துக்கொள்கிறான். அவன் மற்றவருக்கு இழைக்கும் இக்கொடுமையை தனக்கு எதிராக யாராலும் செய்ய முடியாது என்று நினைக்கிறான். இது மரணத்தை ஒருவிதமாய் வெளிப்படுத்துவதாகும் (Projection of death). ஆனால் இது உங்களுக்கு எதிராகவே திரும்பி விடக்கூடும். நீங்கள் பலபேரைக் கொன்ற பிறகு உங்களையே தற்கொலை செய்துகொள்வீர்கள். இது வெளிப்பட்ட அந்த ஒன்றே திரும்பி உங்களிடம் வருவதாகும்.

ஐந்தாவது உடலில் ஒருவரிடம் வாழ்வும் சாவும் இவ்வாறு வந்து போகும்போது அவரால் எந்த ஒன்றுடனும் தன்னைப் பிணைத்துக்கொள்ள முடியாது. நீங்கள் அப்படி ஏதாவது ஒன்றுடன் பிணைபட்டால் நீங்கள் இந்த துருவத்தன்மையை முற்றிலும் ஏற்கவில்லை என்று ஆவதால் நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட நேரிடும்.

நான்காவது உடல்வரை இது அவ்வளவு கடினமாக இல்லை. ஆனால் மரணத்தை வாழ்வின் வேறு ஒரு பார்வைக் கோணம் என்று கருதுவது மிக மிகக் கடினம். வாழ்வும் சாவும் ஒரே ஒன்றின் இரண்டு பக்கங்கள் - இரண்டும் இணைந்தே உள்ளன என்று கருதுவது மிகவும் கடினமான செயலாகும். ஆனால் ஐந்தாவது உடலின் துருவத்தன்மையே இதுதான். இதுவே ஐந்தாவது உடலில் பிராணனின் உய்வு.

ஆறாவது உடலில் அது உயிர் சம்பந்தப்பட்டதே இல்லை என்பதால் இவ்வாறு கருதுவது இதைவிட மிகக் கடினமாகி விடுகிறது. ஆறாவது உடலைப்பற்றி....என்ன சொல்வது? ஐந்தாவது உடலுக்குப் பிறகு இந்த ''நான்'' என்பதே விழுந்துவிடுகிறது; ஆணவம் மறைந்துவிடுகிறது. பிறகு ஆணவம் என்பதே இல்லாது போய்விடுகிறது; நீங்கள் எல்லாவற்றினுடனும் சேர்ந்து ஒன்றாகி விடுகிறீர்கள். இனி உங்களிடம் ஏதோ வந்து போகிறது என்று சொல்ல நீங்கள் அங்கு இல்லை: அங்கு உங்கள் ஆணவம் இல்லை. எல்லாமே விஸ்வவயமாகிவிடுகிறது - அகண்டவயமாகி விடுகிறது. இப்படி விஸ்வவயமாகிவிடுவதால் அத்துருவத்தன்மை ஆக்கல், அழித்தல் - சிருஷ்டி, பிரளயம் - என்ற உருவத்தைப் பெறுகிறது. இதனால்தான் ஆறாவதில் இது மிகவும் கடினமாகி விடுகிறது. இங்குள்ள சூழ்நிலை ''ஆக்கும் சக்தியும், அழிக்கும் சக்தியுமாக'' இருக்கிறது. இந்து புராண மரபுப்படி இவை பிரம்மா, சிவன் எனப்படும்.

பிரம்மா ஆக்கும் கடவுள்; விஷ்ணு காக்கும் கடவுள். சிவன் பிரம்மாண்ட மரணத்தின் - அழித்தலின் - பிரளயத்தின் - கடவுள். சிருஷ்டிக்கப்பட்ட அத்தனையும் மீண்டும் தம்பிறப்பிடத்தை அடைவது இதன் உள்தான் - ஆக்கல், அழித்தல்: பிரம்மாவின் விசையும், சிவனின் விசையும் இந்த பிரம்மாண்டமான கோளத்தினுள்தான் இருக்கிறது. இக்கோளத்தினுள்தான் ஆறாவது உடல் இருக்கிறது.

ஒவ்வொரு நொடியும் ஆக்கல் - சிருஷ்டி - உங்களிடம் வருகிறது; ஒவ்வொரு நொடியும் அழித்தல் என்பதினுள் எல்லாமே கரைந்து விடுகிறது. ஒரு யோகி, ''நான் சிருஷ்டி என்பதைப் பார்த்திருக்கிறேன், பிரளயத்தை - முடிவை - நான் பார்த்திருக்கிறேன்; உலகம் உருவாக்கப்படுவதையும், ஒன்று மில்லாமற் போவதையும் நான் பார்த்திருக்கிறேன்'', என்று சொல்லும் போது அவர் ஆறாவது உடலைப்பற்றிப் பேசுகிறார். அங்கு ஆணவம், அகந்தை இல்லை; வருவதும் போவதும்

எல்லாமே நீங்கள்தான்; எல்லாவற்றிலுமே நீங்கள் ஒன்றாகி விட்டிருக்கிறீர்கள்.

ஒரு விண்மீன் உருவாகிறது. இது உங்கள் பிறப்பின் வருகையே. ஒரு விண்மீன் மாண்டுபோகிறது; அது உங்கள் இறப்பாகும். ஆகவே இந்து புராண மரபுப்படி ஒரு சிருஷ்டி - பிரம்மாவின் ஒரு மூச்சு - ஒரே மூச்சு ஆகும். அகண்டவியலின் விசை மூச்சுவிடுகிறது. பிரம்மா மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது சிருஷ்டி நிகழ்கிறது; ஒரு விண்மீன் உண்டாகிறது. விண்மீன்கள் கலவரக் குழப்பத்திலிருந்து உருவாகின்றன; எல்லாமே உய்விருப்பினுக்குள் வருகின்றன. பிரம்மாவின் மூச்சு வெளியேறும் போது எல்லாமே ஒன்றுமில்லாமற் போய்விடுகின்றன. விண்மீனும் இறந்துவிடுகிறது. உய்விருப்பு உய்விருப்பின்மையினுள் சென்று மறைந்துவிடுகிறது.

இதனால்தான் ஆறாவது உடலில் மிகவும் கடினமாகி விடுகிறது என்று சொல்கிறேன். ஆறாவது ஆணவத்தில் மையம் கொண்டதல்ல; இது அகண்டவயப்பட்டதாகும். ஆறாவது உடலில் சிருஷ்டியைப்பற்றி எல்லாமே தெரிந்துவிடும் - உலகின் அத்தனை சமய சாஸ்திரங்களாலும் பேசப்படும் அத்தனையும் தெரிந்துவிடும். சிருஷ்டியைப் பற்றி பேசும்போது நாம் ஆறாவது உடலைப் பற்றி பேசுகிறோம்; ஆறாவது உடலைப் பற்றிய அறிவைப் பற்றி பேசுகிறோம். பேரூழி, முடிவான கடற்கோள், பிரளயம் என்பதெல்லாம் ஆறாவது உடலைப் பற்றிய பேச்சாகும்.

யூத-கிறிஸ்துவ, அல்லது பாபிலோனிய புராணக்கதையோ, சிரியா நாட்டு புராணக் கதையோ அல்லது இந்துக்களின் பிரளயமோ, இவையெல்லாவற்றிலும் இருப்பது ஒரு வெளியேறும் மூச்சு-ஆறாவது உடலின் வெளியேறும் ஒரு மூச்சு. இது தனிநபரின் அனுபவமாகாது; இது விஸ்வவயமானது. இது விஸ்வ வயமான அனுபவம்; இதில் நீங்கள் இல்லை.

ஆறாவது உடலில் இருக்கும் ஒருவர்-ஆறாவது உடலை அடைந்த ஒருவர்-இறந்துபோகும் எல்லாவற்றையும் தன்னுடைய மரணமாகவே பார்ப்பார். ஒரு மகாவீரர் ஒரு எறும்பைக் கூட கொல்லமாட்டார். அஹிம்சைக் கொள்கையைக் கடைபிடித்ததால் இவர் இப்படி இல்லை. ஆனால் எறும்பின் மரணமே இவருடைய மரணம் என்பதை அவர் அறிவார். எது இறந்தாலும் அதுவே இவருடைய மரணமுமாகும்.

ஆக்கல், அழித்தல் ஆகிய இதை நீங்கள் உணரும்போது ஒவ்வொரு நொடியும் புதிதாக ஏதோ உண்டாவதும், ஒவ்வொரு நொடியும் பழையது ஏதோ மாண்டு போவதுமாக நிகழும் இந்த ஆக்கல்-அழித்தலை நீங்கள் உணரும்போது, அந்த உணர்வு ஆறாவது உடலில் இருக்கும். எப்போது ஒரு பொருள் உய்விருப்பிலிருந்து வெளியே போய்விடுகிறதோ, அப்போதே வேறொரு பொருள் அதனுள் வருகிறது. ஒரு சூரியன் மாண்டு போகிறது. வேறொரு இடத்தில் வேறொரு சூரியன் உற்பத்தியா கிறது. இந்த பூமி இல்லாது போகும்; வேறொரு பூமி உண்டாகி விடும். நாம் ஆறாவது உடலில்கூட பிணைபட்டவாறு இருக்கிறோம்.'' மானுடம் மாண்டுபோகக் கூடாது,'' ஆனால் தோன்றியுள்ள அத்தனையும் மறைந்து போகத்தான் வேண்டும். மானுடமே ஒருநாள் மாளத்தான் வேண்டும். இதை மாய்க்க ஹைட்ரோஜன் குண்டுகள் தயாராகிவிடும். ஹைட்ரோஜன் குண்டு தயாராகும் அதே சமயம் நாம் வேறொரு கிரகத்துக்குப் போகவேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறோம்-குண்டுவெடியில் பூமிமாண்டுபோகும். ஆனால் பூமி மாண்டுபோகும்முன் உயிர் வேறொரு இடத்தில் உண்டாகி வளர்ந்துவிடும்.

ஆறாவது உடல் அகண்டவய ஆக்கல்-அழித்தல் சம்பந்தப் பட்ட உணர்வுடையது-ஆக்கலும் அழித்தலுமே அதில் உள்வரும், வெளியேறும் மூச்சு ஆகும். இதனால்தான், ''பிரம்மனின் சுவாசம்'' என்று சொல்லப்பட்டது. பிரம்மா என்பது ஆறாவது உடலைச் சேர்ந்த ஒரு ஆள்-தன்மையாகும். ஆறாவது உடலில் நீங்கள்

பிரம்மாவாகிறீர்கள். உண்மையில், நீங்கள் இரண்டு துருவவய இயக்கங்களான பிரம்மா, சிவா இரண்டையும் உணர்கிறீர்கள். விஷ்ணு இந்த துருவவயத்தன்மைக்கு அப்பாற்பட்ட ஒன்று. இம்மூன்றும் ''திருமூர்த்தி'' என்றழைக்கப்படும். இம்மும்மையே-இந்த முக்குணமே-பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் (மகேசன்) ஆகும்.

இந்த முக்குணமே சாட்சியாய் இருத்தலின் முக்குணமாகும். பிரம்மாவையும், சிவாவையும்-சிருஷ்டிப்பவரையும், அழிப்பவரையும்-நீங்கள் உணர்ந்தபின், மூன்றாவதான விஷ்ணுவையும் உணருவீர்கள். ஆறாவது உடலில் உங்கள் மெய்ம்மையே விஷ்ணு. இதனால் தான் விஷ்ணு மற்ற இருவரைவிட அதிகமாகப் போற்றப்படுகிறார். பிரம்மாவை சிருஷ்டிப்பவரானாலும் இவரை நினைவு வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்களே தவிர இவரை ஒன்றிரண்டு கோயில்களில் மட்டுமே வழிபடுகிறார்கள். இவர் மதிப்புக்குரியவர்; ஆனால் அவ்வளவாக இவரை வழிபடுவதில்லை.

சிவாவை விஷ்ணுவைவிட அதிகமாக வழிபடுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் நாம் மரணத்துக்கு அஞ்சுகிறோம். மரணபயம் அதிகமாக உள்ளதால் சிவவழிபாடு அதிகம் உள்ளது. ஆனால் பிரம்மாவை யாரும் வணங்குவதாகத் தெரியவில்லை. இவர் சிருஷ்டிக்கும் கடவுள்; ஆனால் இவரைக் கண்டு ஒருவரும் பயப்படுவதில்லை. அவர் உங்களை சிருஷ்டி செய்துவிட்டார்; ஆகவே அவரை வணங்கிக் கேட்பதற்கு ஒன்றுமில்லை. இவருக்கு ஒரு பெரிய கோயில்கூட கட்டப்படவில்லை. ஒவ்வொரு கோயிலையும் இவருக்குத்தான் அர்ப்பணித்திருக்க வேண்டும்; ஆனால் அப்படிச் செய்யவில்லை.

சிவனை வழிபடுபவரின் எண்ணிக்கை மிக அதிகம். இவருக்காக மிக அதிகமான கோயில்கள் கட்டப்பட்டுள்ளன. ஒரு கல்லை வைத்துவிட்டாலே போதும், இவரை வழிபடலாம். மனித மனம் மரணத்துக்கு அவ்வளவு அஞ்சுவதால் சிவாவைவிட்டு

தப்பிக்க முடியாது. அவரை வணங்கியே ஆகவேண்டும். ஆகவே அவரை அதிகமாய் வணங்குகிறார்கள்.

ஆனால் பொருள்வயமாய் விஷ்ணு அதைவிட முக்கிய மானவர். இதனால்தான் இராமர் விஷ்ணுவின் அவதாரமானார்; கிருஷ்ணர் விஷ்ணுவின் அவதாரமானார். ஒவ்வொரு அவதாரமும் - தெய்வீக அவதாரமும் - விஷ்ணுவின் அவதாரமே. பிரம்மாவும் சிவாவும்கூட விஷ்ணுவை வணங்குவர். பிரம்மா சிருஷ்டிப்பவ ராகலாம், ஆனால் இவர் விஷ்ணுவுக்காக சிருஷ்டிக்கிறார். சிவா அழிப்பவராகலாம். ஆனால் இவர் விஷ்ணுவுக்காக அழிக்கிறார். இவர்கள் விஷ்ணுவின் இரண்டு சுவாசங்கள்-உள்ளேவரும் சுவாசம், வெளியேபோகும் சுவாசம். பிரம்மா உள்வரும் சுவாசம், சிவா வெளியேறும் சுவாசம். விஷ்ணு ஆறாவது உடலில் உள்ள மெய்ம்மையாகிறார்.

ஏழாவது உடலில் எல்லாமே மேலும் கடினமாகிவிடுகிறது. புத்தர் இந்த ஏழாவது உடலை'' நிர்வாணகாயா'' என்றழைத்தார்-இது ஞானவிழிப்புவய உடல். ஏனென்றால், உண்மை, முழுமை என்பது ஏழாவது உடலில் இருக்கிறது. ஏழாவது உடலே கடைசி உடல். இதில் ஆக்கலோ அழித்தலோ எதுவுமே இல்லை. இதில் மெய்யிருப்பும் (existence) மெய்யிருப்பின்மையும் உள்ளன. ஏழாவது உடலில் ஆக்கல் என்றால் வேறு எதையோ ஆக்க லாகும்; உங்களை ஆக்குவதாகாது. அங்கு ஆக்கப்படுவதோ அழிக்கப்படுவதோ வேறு எதுவாகவோ இருக்குமே தவிர நீங்கள் அல்ல; ஆனால் மெய்யிருப்பும் மெய்யிருப்பின்மையும் உங்களைப் பற்றியதாகும்.

ஏழாவது உடலில் மெய்யிருப்பும் (Being), மெய்யிருப் பின்மையும் - உய்விருப்பும் (Existence) உய்விருப்பின்மையும் - இவையே இரண்டு சுவாசங்களாக உள்ளன. இவற்றில் எதனுடனும் ஒன்றிவிடக்கூடாது. எல்லாச் சமயங்களும் ஏழாவது உடலை அடைந்தவர்களால் ஆரம்பிக்கப்பட்டவையே. முடிவில் மொழியை

இழுத்துப் பிரித்து இரண்டு வார்த்தைகளாக்கி விடலாம் - மெய்யிருப்பு, மெய்யிருப்பின்மை (being, non-being). புத்தர் பேசியது மெய்யிருப்பின்மையின் மொழி - வெளியேறும் சுவாசத்தின் மொழி. ஆகவே அவர் சொல்கிறார், ''ஒன்றுமின்மை தான் மெய்ம்மை'' ஆனால், சங்கரரோ மெய்யிருப்பின் மொழியைப் பேசுகிறார். ''பிரம்மனே முடிவான மெய்ம்மையாகும்''. சங்கரர் நேர்த்தியான - ஆக்கப்பூர்வமான - வார்த்தைகளைப் பயன் படுத்துகிறார். ஏனென்றால் இவர் உள்ளே வரும் சுவாசத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார். புத்தர் இன்மைக் கூறுடைய - மறுப்புடைய - வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துகிறார். ஏனென்றால் இவர் வெளியேறும் சுவாசத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தார். மொழியைப் பொறுத்தவரை இந்த இரண்டு வகையான வார்த்தைகளே உள்ளன. இதில் இருந்து ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

மூன்றாவதாகத் தேர்ந்தெடுக்கக் கூடியது மெய்ம்மை யாகும். இதைப்பற்றி பேச முடியாது. இதைப்பற்றி, ''முழுமையான மெய்யிருப்பு'', அல்லது, ''முழுமையான மெய்யிருப்பின்மை'' என்றுதான் கூற முடியும். இவ்வளவு மட்டும்தான் சொல்லலாம். ஏனென்றால் ஏழாவது உடல் இதற்கும் அப்பால் உள்ளது. இதற்கப்பால் கடந்து போதல் நிகழக்கூடும்.

நான் இங்கிருந்து வெளியே போனபிறகு இந்த அறையைப் பற்றி ஏதாவது சொல்லமுடியும். இந்த அறையைக் கடந்து அப்பால் சென்ற பிறகு இந்த அறையைப் பற்றிய நினைவில் இருந்து எதையாவது எடுத்துரைக்க முடியும். இந்த அறையைப் பற்றி எதையாவது கூறமுடியும். ஆனால் இந்த அறையைக் கடந்து வெளியே போனதுமே பாதாளத்தில் விழுந்துவிட்டால் இந்த அறையைப்பற்றி ஒன்றும் சொல்லமுடியாது. இதுவரை ஒவ்வொரு உடலிலும் ஒரு மூன்றாவது புள்ளியைப் பற்றி மொழியைக்கொண்டு விளக்க முடிந்தது; குறிப்பிட முடிந்தது. ஏனென்றால் அதற்கப்பால் உடல் ஒன்று இருந்தது. அங்கு சென்ற பிறகு திரும்பிப்பார்க்க முடிந்தது. ஏழாவது உடல்வரையில்தான்

இப்படி முடியும். ஏழாவது உடலுக்கு அப்பால் போனபிறகு எதையும் சொல்ல முடியாது. ஏனென்றால் ஏழாவது உடல்தான் கடைசி உடல்; அதற்குப்பிறகு இருப்பது "உடலின்மைத் தன்மையே" (bodilessness)

ஏழாவது உடலில் மெய்யிருப்பு, அல்லது மெய்யிருப் பின்மை இந்த இரண்டில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் - எதிரான மொழியையோ (negative), நேரான மொழியையோ (positive) தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். இந்த இரண்டிலிருந்து மட்டுமே தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். ஒன்று புத்தர் தேர்ந்தெடுத்தது; அவர் சொன்னார்: "ஒன்றுமே எஞ்சியதில்லை" சங்கரர் தேர்ந்தெடுத்தது இதற்கு மாறானது. அவர் சொன்னார், "எல்லாம் அப்படியே எஞ்சியுள்ளது".

ஏழு பரிமாணங்களில், ஏழு உடல்களில் - மனிதனைப் பொருத்தவரை, உலகைப் பொருத்தவரை - உயிர்ச் சக்தி பல பரிமாணங்களைக் கொண்ட களங்களாக (multidimentional realms) வெளிப்படுகிறது. உயிர் எங்கு காணப்பட்டாலும் அங்கெல்லாம் உள்வருவதும் வெளியேறுவதுமாய் இருக்கும் இச்செயல்பாடு (process) நிகழ்ந்தவாறு இருக்கும். எங்கெல்லாம் உயிர் இருக்கிறதோ அங்கெல்லாம் இது நிகழ்ந்தவாறு இருக்கும். இந்த துருவவய செயல்பாடு இல்லாமல் உயிரால் உய்ய முடியாது.

ஆகவே, பிராணாவே சக்தி, அகண்டவய சக்தி. அதைநாம் முதன் முதலாக பௌதீக உடலில்தான் சந்திக்கிறோம். இது முதலில் சுவாசமாக வெளிப்படுகிறது. அதன் பிறகு மற்ற பல வகையான சுவாசங்களாக வெளிப்பட்டவாறு இருக்கிறது: தூண்டுதல், காந்த சக்தி, எண்ணங்கள், உயிர், சிருஷ்டி, மெய்யிருப்பு என்று பலவகையான சுவாசங்களாக வெளிப்படு கிறது. இப்படியே இது நடந்தவாறு இருக்க இதை ஒருவரால் உணர முடிந்தால், அவர் அதைக் கடந்து அந்த மூன்றாம்

புள்ளியை அடைய முற்படுவார். இந்த மூன்றாம் புள்ளியை அடைந்ததும் அந்த உடலை நீங்கள் கடந்து அடுத்த உடலினுள் புகுகிறீர்கள்; முதல் உடலில் இருந்து இரண்டாவது உடலினுள் புகுந்துவிடுகிறீர்கள். இரண்டாவதில் இருந்து அப்படியே இதைப்போல் நீங்கள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக ஆறு உடல்களைக் கடந்து வந்தீர்கள். ஆனால் ஏழாவது உடலைக் கடந்தபின் அங்கு உடலின்மைத்தன்மையே உள்ளது. அதன் பிறகு நீங்கள் தூய்மையடைந்து விடுகிறீர்கள். அதன் பிறகு நீங்கள் இரண்டாகப் பிரிவதில்லை; அதன்பிறகு துருவவயமாவதில்லை. அது அத்வைதம்; இரண்டல்ல: அதுவே ஒருமை நிலை; ஏகநிலை.

அத்தியாயம் 18

மரபு வழிப்பட்ட செய்முறைகள்

ஆனாபானா-சதி யோகம்



ரியனைச் சந்தித்த ஒரு மலரும், சூரியனையே கண்டிராத ஒரு மலரும் ஒரே போல இருப்பதில்லை. அப்படி இருக்க முடியாது.

சூரிய உதயத்தை இதுவரை அறியாத ஒரு பூ சூரியன் தன்னுள்ளே உதயமானதை இதுவரை எப்போதும் உணர்ந்ததில்லை. அது உயிரற்றது;அது ஒரு வெறும் வாய்ப்புவளமாகவே உள்ளது. அதற்கு அதன் சொந்த உயிரே தெரிந்திருக்காது. சூரியன் உதய மாவதைப் பார்த்துள்ள ஒரு பூவுக்கு அதனுள்ளேயும் ஏதோ ஒன்று எழுவது தெரிந்துள்ளது. இது இதன் ஆன்மாவைத் தெரிந்து வைத் துள்ளது. இப்போது அப்பூ ஒரு வெறும் பூவல்ல. இது தனக்குள் ஒரு ஆழமான எழுச்சிமிக்க உள்ளிருப்பை (innerness) அறிந்துள்ளது.

இந்த உள்ளிருப்பை நமக்குள் எப்படி உண்டாக்க முடியும்? புத்தர் ஒரு வழிமுறையை வகுத்தார்; இது விழிப்புணர்வின் ஒரு

உட்-சூரியனை உண்டாக்கக்கூடிய மிகுந்த ஆற்றல் வாய்ந்த செய்முறைகளில் ஒன்று. இச்செய் முறை உள்வயமான விழிப்புணர்வை உண்டாக்குவது மட்டுமல்லாமல் அதே சமயம் அந்த விழிப்புணர்வை உடலின் ஒவ்வொரு உயிரணுவுக்குள்ளும் புகுமாறு செய்கிறது; ஒருவருடைய மொத்த மெய்யிருப்பினுள்ளும் புகுமாறு செய்கிறது. புத்தர் பயன்படுத்திய முறை ''ஆனாபானா சதி யோகா'' எனப்படும். இது உள்ளே வருவதும் வெளியே போவதுமாக உள்ள சுவாசத்தை உணரும் யோகமாகும்.

நாம் சுவாசிக்கிறோம்; ஆனால் இது மெய்யுணர்வு இன்மை வயமான சுவாசமாகும். சுவாசமே பிராணா - பிராணாவே உயிர்ச்சக்தி - அதுவே வாழ்வின் உயிர்; உயிர் வலிமை - ஆனாலும் இது மெய்யுணர்வின்மை வயப்பட்டுள்ளது; நீங்கள் இதை உணர வில்லை. சுவாசிப்பதற்கே சுவாசத்தை உணர்ந்தவாறு இருக்கவேண்டு மானால் நீங்கள் உயிரோடிருக்க முடியாது. எப்போதாவது சுவாசிக்க மறந்துவிடுவீர்கள். உங்களால் எதையுமே தொடர்ந்தாற் போல் நினைவில் வைத்திருக்க முடியாது.

சுவாசித்தல் என்பது நாம் விரும்பிச் செய்யும் ஒன்றுக்கும் (Voluntary), நாம் விரும்பாத போதும் தானாகவே நடக்கும் ஒன்றுக்கும் இடையே உள்ள பாலம்போல் உள்ளதாகும். நம்மால் நம் சுவாசத்தை ஓரளவுக்குக் கட்டுப்படுத்த முடியும்; நாம் நம் சுவாசத்தை சிறிது நேரம் நிறுத்தவும் முடியும்; ஆனால் அதை நிரந்தரமாக நிறுத்திவைக்க முடியாது. நம்மைக் கேட்காமலே இது நடந்தவாறே உள்ளது; இது நம் இஷ்டத்தைப் பொறுத்து நடப்பதில்லை. நீங்கள் பல் மாதங்களுக்கு உணர்வற்று ''கோமா'' (coma) நிலையில் இருந்தாலும் நீங்கள் சுவாசித்தபடியே இருப்பீர்கள்; இது ஒரு மெய்யுணர்வற்ற கிரியா சாதனமாகும்.

புத்தர் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு விஷயங்களைச் செய்ய சுவாசத்தை ஒருவாகனம்போல் பயன்படுத்தினார்: முதலாவதாக, மெய்யுணர்வை உண்டாக்குவதற்கும், இரண்டாவதாக, அந்த மெய்யுணர்வை உடலின் ஒவ்வொரு உயிரணுவுக்குள்ளேயும்

செல்ல வழிசெய்வதற்கும் ''ஆனா - பானா சதி யோகாவை'' பயன்படுத்தினார். அவர் சொன்னார். ''மெய்யுணர்வுடன் சுவாசியுங்கள்''. இது பிராணாயாமம் போல் அல்ல; யோக முறையில் சுவாசிப்பது போலல்ல. இது விழிப்புடன் உணர்வதற்கு உதவும் ஒரு பொருள் போல் சுவாசத்தை பயன்படுத்துவதாகும். இது எந்த விதமாகவும் மாற்றாமல் சுவாசத்தை அதன் இயல்பாக வந்து போக விட்டுவிட்டு அதை உணர்ந்தவாறு விழிப்புடன் இருத்தலாகும்.

சுவாசத்தை மாற்றத் தேவையில்லை. அதை அதன் இயல்பான போக்கில் விட்டுவிடவும். அதை மாற்றவேண்டாம். ஆனால் சுவாசம் உள்ளே போகும்போது அதை உணர்ந்தபடி சுவாசிக்கவும் - உங்கள் மெய்யுணர்வு உள்ளே செல்லும் அந்த சுவாசத்துடன் உள்ளே போகட்டும். சுவாசம் வெளியே போகும் போது உங்கள் மெய்யுணர்வும் அதனுடன் சேர்ந்து அதைக் கவனித்தபடியே வெளியே செல்லட்டும்.

சுவாசத்துடன் செல்லுங்கள். உங்கள் கவனம் சுவாசத்தின் மேல் இருக்கட்டும்; அதனுடன் செல்லுங்கள். ஒரு சுவாசத்தை, ஒரு மூச்சைக்கூட மறந்து கவனிக்காமல் நழுவவிட்டுவிடாதீர்கள். உங்காளல் உங்கள் சுவாசத்தை ஒருமணி நேரம் தொடர்ந்து உணர்வுடன் கவனித்தபடி இருக்க முடிந்தால் நீங்கள் ஞானமடைந்து விடுவீர்கள் என்று புத்தர் சொன்னதாக நம்புகிறார்கள். ஆனால் ஒரு மூச்சு கூட உங்களால் உணரப்படாமல் நழுவிச் சென்றுவிடக் கூடாது.

ஒரு மணிநேரம் போதும். இது சிறிதளவு நேரம்போல் தோன்றும். ஆனால் அது அப்படி அல்ல. நீங்கள் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க முயற்சி செய்யும்போது ஒரு மணிநேரம் ஒரு யுகமாகி விடும். ஏனென்றால் உங்களால் சாதாரணமாக ஐந்தாறு நொடி களுக்குத்தான் உணர்வுடன் இருக்க முடியும். இதுவும்கூட மிகவும் கவனமாக உஷாராக விழிப்புடன் உணர்ந்தவாறு இருக்கும் ஒருவரால்தான் முடியும். பெரும்பாலோருக்கு நொடிக்கு நொடி கவனம் சிதறும். நீங்கள் சுவாசம் உள்ளே செல்வதை உணரத் தொடங்குவீர்கள். சுவாசம் உள்ளே சென்றதுமே உங்கள் கவனம்

வேறு எங்கோ சென்றுவிட்டிருக்கும். இருந்தாற்போலிருந்து உங்களுக்கு சுவாசம் வெளியில் செல்ல ஆரம்பித்துவிட்டது என்ற நினைவு வரும். அது வெளியே செல்வது முடிவதற்குள் உங்கள் கவனம் வேறு எங்கோ சென்றுவிட்டிருக்கும்.

சுவாசத்தை மெய்யுணர்வுடன் கவனித்தல் என்பதில் சிந்தனைகள் அனுமதிக்கப்படுவதில்லை; ஏனென்றால் எண்ணங்கள் உங்கள் கவனத்தை மாற்றிவிடும். ''சிந்திப்பதை நிறுத்துங்கள்'' என்று புத்தர் சொன்னதில்லை. ''மெய்யுணர்வுடன் சுவாசியுங்கள்'' என்று கூறுகிறார். சிந்திப்பது தானாகவே நின்றுவிடும். சிந்திப்பதையும், மெய்யுணர்வுடன் சுவாசிப்பதையும் ஒரே நேரத்தில் செய்ய முடியாது. உங்கள் மனதுக்குள் ஒரு எண்ணம் எழுந்தால் உங்கள் கவனம் சுவாசத்தைத் தொடராமல் பின்வாங்கிவிடும். ஒரே ஒரு எண்ணம் வந்ததுமே சுவாசம் செயல்படுவதை உங்களால் உணர முடிவதில்லை.

புத்தர் இந்த செய்முறையைப் பயன்படுத்தினார். இது ஒரு சுலபமான முறை; ஆனால் உயிர்ச்சக்தி வாய்ந்தது. அவருடைய சிஷ்யர்களான பிக்குகளுக்குச் சொல்வார்; ''நீங்கள் எதைச் செய்யும் போதும் ஒன்றை மட்டும் மறக்காதீர்கள். உங்கள் சுவாசம் உள்ளே செல்வதையும் வெளியே செல்வதையும் நினைவில் நிறுத்துங்கள். சுவாசத்துடன் சேர்ந்து செல்லுங்கள்; மூச்சோட்டத்துடன் மிதந்து செல்லுங்கள்''.

இதை எவ்வளவு கவனத்துடன் முயன்று செய்கிறீர்களோ, எவ்வளவு ஊக்கத்துடன் செய்கிறீர்களோ அவ்வளவுக்கு நீங்கள் அதிக மெய்யுணர்வு பெறுவீர்கள். இது மிகவும் கடினமானது; ஆனால் இதைச் செய்ய முடிந்துவிட்டால் நீங்கள் முற்றிலும் மாறுபட்ட மனிதராகிவிடுவீர்கள்; புதியதோர் உலகில் புதியதொரு மனிதராகிவிடுவீர்கள்.

இது வேறு வழியிலும் வேலை செய்யும். நீங்கள் மெய்யுணர்வுடன் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வெளிவிடும்போது, நீங்கள் மெல்ல, மெல்ல உங்கள் மையத்துக்கு வந்துவிடுவீர்கள்; ஏனென்றால் உங்கள் சுவாசம் உங்கள் மெய்யிருப்பின் மையத்தையே

தொடுகிறது. ஒவ்வொரு முறை சுவாசம் உள்ளே போகும்போதும் அது உங்கள் மெய்யிருப்பின்மையைத் தொடுகிறது.

உடற்கூற்றியல்படி சுவாசம் உங்கள் இரத்தத்தை சுத்த மாக்குவதற்காக உள்ளதென நினைக்கிறீர்கள்; இது அதன் உடல் வயமான செயற்கூறு ஆகும். ஆனால் நீங்கள் சுவாசத்தை உணர ஆரம்பித்ததால் போகப்போக நீங்கள் உங்கள் உடற்கூற்றைவிட ஆழமாகச் செல்லுவீர்கள். அதன் பின் ஒருநாள் உங்கள் மையம், உங்கள் நாபிக்கு அருகே இருப்பதுபோல் உணர்வீர்கள். இந்த மையத்தை நீங்கள் உணரவேண்டுமானால் நீங்கள் தொடர்ந்தாற் போல் உங்கள் சுவாசத்துடன் நகர்ந்தபடியே இருக்க வேண்டும். ஏனென்றால் மையத்துக்கு வெகு அருகே வரவர நீங்கள் உணர்வுடன் இருப்பது மேன்மேலும் கடினமாகிக்கொண்டே வரும். சுவாசம் உள்ளே போகும்போது ஆரம்பிக்கலாம். அது உங்கள் மூக்கினுள் நுழையும் போது அதை உணரத் தொடங்குங்கள். அது உள்ளே போகப்போக அதை உணர்வது கடினமாகும். ஒரு எண்ணம் அல்லது ஒரு சத்தம் அல்லது ஏதோ ஒன்று நிகழ்வதால் உங்கள் கவனம் சுவாசத்தைவிட்டு விலகிவிடும்.

உங்களால் உங்கள் மையத்துக்கே போக முடிந்தால் ஒரு சில நொடிகளுக்கு உங்கள் சுவாசம் நின்றுவிடும். அங்கு ஒரு இடைவெளி ஏற்படும். சுவாசம் உள்ளே போகிறது, வெளியே வருகிறது. இவை இரண்டுக்கும் இடையே ஒரு நுட்பமான இடைவெளி இருக்கும். இந்த இடைவெளியே உங்கள் மையம்.

சுவாசத்தை உணரும் பயிற்சியை வெகு நீண்ட காலம் பயின்ற பிறகே சுவாசத்துடன் உங்களால் தங்கி இருக்க முடியும். அப்போதுதான் உங்களால் இந்த இடைவெளியை உணர முடியும் - சுவாசத்தை உணர்ந்தவாறு அதனுடன் இருக்க முடியும். அத்தருணம் அங்கு சுவாசம் நகராமல் - சுவாசம் வருவதோ போவதோ இல்லாமல் - நின்றவாறு இருக்கும். சுவாசங்களின் இடையில் உள்ள நுட்பமான இடைவெளியில் நீங்கள் உங்கள் மையத்தில் இருப்பீர்கள். சுவாசத்தை உணர்ந்தவாறு இருப்பதை

உங்கள் மையத்துக்கு அருகே செல்ல உதவும் சாதனமாக புத்தர் பயன்படுத்தினார்.

நீங்கள் சுவாசத்தை வெளிவிடும்போது அதை உணர்ந்தவாறு இருங்கள். மீண்டும் ஒரு இடைவெளி இருப்பது தெரியும். இரண்டு இடைவெளிகள் உள்ளன. ஒன்று, சுவாசம் உள்ளே வந்ததும் அது மீண்டும் வெளியே போவதற்குமுன் ஏற்படும். மற்றொன்று, சுவாசம் வெளியே போன பிறகு அது மீண்டும் உள்ளே திரும்பி வருவதற்குமுன் ஏற்படும். இந்த இரண்டாவது இடைவெளியை உணர்வது இன்னும் சற்று கடினமாகும்.

உள்ளே வரும் சுவாசத்துக்கும் வெளியே போகும் சுவாசத்துக்கும் இடையில் உள்ளதுதான் உங்கள் மையம். ஆனால் இன்னொரு மையமும் இருக்கிறது. இதுதான் அகண்டவய மையம். இதை ''கடவுள்'' என்றழைக்கலாம். சுவாசம் வெளியே சென்ற பிறகு உள்ளே வருவதற்குமுன் உள்ள இடைவெளியே அகண்டவய மையம். இந்த இரண்டு மையங்களும் வெவ்வேறான இரண்டு அல்ல. முதலில் நீங்கள் உங்கள் உள்ளே இருக்கும் மைய்த்தையும் பிறகு வெளியே இருக்கும் மையத்தையும் உணர்வீர்கள். முடிவில் இந்த இரண்டு மையங்களும் ஒன்றே என்பதை உணர்வீர்கள். அதன் பிறகு 'உள்ளே', 'வெளியே' என்பதற்கு அர்த்தமே இருக்காது.

புத்தர் **சொல்கிறார்** : ''மெய்யுணர்வுடன் சுவாசத்தைத் தொடர்ந்தவாறே அதனுடன் நகர்ந்து சென்றவாறே இருங்கள். இதனால் உங்களுக்குள் விழிப்புணர்வின் மையம் (center of awareness) ஒன்றை உண்டாக்கிவிடுவீர்கள். இந்த மையம் உண்டானதும் விழிப்புணர்வு உங்கள் ஒவ்வொரு உயிரணுவுக் குள்ளும் புகுந்து செல்ல ஆரம்பிக்கும். ஏனென்றால் ஒவ்வொரு உயிரணுவுக்கும் பிராணவாயு தேவைப்படுகிறது; ஒவ்வொரு உயிரணுவும் சுவாசிக்கிறது எனலாம்.

பூமியும்கூட சுவாசிக்கிறது என்று அறிவியல் ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டுள்ளனர். முழு அகண்டமும் சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும்

போது விரிவடைகிறது; முழு அகண்டமும் சுவாசத்தை வெளிவிடும் போது சுருங்குகிறது. இந்துக்களின் புராண நூல்களில் சிருஷ்டி - ஆக்கல் - பிரம்மனின் ஒரு மூச்சு - உள்வரும் சுவாசம் - பிரம்மன். அதன் வெளியேறும் சுவாசம் - அழித்தல் - உலகின் முடிவு. ஒரு மூச்சு ஒரு சிருஷ்டியாகும்.

ஒரு சிறிய அளவில், ஒரு அணுவயமான முறையில் உங்களுக்கு உள்ளேயும் இதுபோலவே நிகழ்ந்தவாறு இருக்கிறது. உங்கள் விழிப்புணர்வும் சுவாசமும் ஒன்றிணைந்தவுடன் சுவாசமானது உங்கள் விழிப்புணர்வை ஒவ்வொரு உயிரணுவுக்கும் (Cell) எடுத்துச் செல்லும். அப்போது உங்கள் முழு உடலே அகண்டமாகி விடுகிறது. உண்மையில், அப்போது உங்களுக்கு பௌதிக உடலே இருக்காது. நீங்கள் வெறும் விழிப்புணர்வாகவே (awareness) இருப்பிர்கள்.

21-நாள் பரிசோதனை : தனித்திருந்து மௌனம் காத்தல்

21-நாட்களுக்கு முழுமையாய், மௌனமாய் தனித்திருந்து சுவாசத்தை உணர்ந்தவாறு இருக்கும் பயிற்சி மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். அப்போது மிகப் பலவும் நிகழக்கூடும்.

இந்த 21-நாள் பரிசோதனையின் போது தினமும் டைனமிக் தியானத்தை ஒருமுறை செய்யவேண்டும். தொடர்ந்தாற்போல் 24-மணி நேரமும் சுவாசத்தை உணர்ந்தவாறு இருக்கவேண்டும். படிக்கக் கூடாது; எழுதக்கூடாது; சிந்திக்கக்கூடாது. ஏனென்றால் இதெல்லாம் மனவய உடலின் செயல்களாகும். இவை நுண்ணுடல் சம்பந்தப்பட்டவை அல்ல.

நீங்கள் நடைபயிலச் செல்லலாம். இது பயனளிக்கும்; ஏனென்றால் நடப்பதில் நுண்ணுடலின் (Etheric) பங்கு உள்ளது. எல்லா அங்க அசைவுவயச் செயல்களும் பிராண சரீரம் - நுண்ணுடல் சம்பந்தப்பட்டவையே. பௌதீக உடல் இதையெல்லாம் செய்தாலும் இதெல்லாம் நுண்ணுடலுக்காகவே செய்யப்படுகின்றன. நுண்ணுடல் சம்பந்தப்பட்டதை எல்லாம் செய்யவேண்டும். வேறு எந்த உடலுடன் சம்பந்தப்பட்டதையும் செய்யக்கூடாது. நீங்கள் ஓரிரு முறை குளிக்கலாம். இது நுண்ணுடல் சம்பந்தப்பட்டது.

நடை பயிலும்போது நடப்பதை மட்டும் செய்யவேண்டும். வேறு எதையும் செய்யக்கூடாது: நடப்பதில் மட்டும் கவனம் செலுத்தவேண்டும். நடக்கும் போது கண்கள் பாதி மூடியவாறு இருக்கட்டும். பாதி மூடிய கண்களால் பாதையைத் தவிர வேறு எதையும் பார்க்க முடியாது. பாதை பார்ப்பதற்கு தொடர்ந்தாற் போல் ஒரே மாதிரி சலிப்பு தரக்கூடிய ஒன்றாக இருப்பதால் புதிய எண்ணங்கள் வர வாய்ப்பு இருக்காது.

நீங்கள் ஒரே அறையில் அலுப்பு ஏற்படுமாறு அதே தரையைப் பார்த்தவாறு இருக்கலாம். அதைப்பற்றி சிந்தனை

செய்யத் தூண்டுதல் ஏதும் இல்லாத அளவுக்கு அது அலுப்பு தரும்படி இருக்கவேண்டும். சிந்தனை செய்ய புதுப்புது கிளர்ச்சிகள் தேவைப்படும். ஒரே அறையில் உள்ளபோது உங்கள் புலன் உணர்வுச் செயல்கூறு தொடர்ந்து சலிப்படைந்த நிலையில் இருக்கும்; உங்களுக்கு வெளியே எந்த விதமான பொருளும் அதைப்பற்றி சிந்திக்கத் தூண்டும் வகையில் இருக்கக்கூடாது.

முதல் வாரம் உங்களுக்குக் குறைந்த அளவு தூக்கமே போதுமென்று இருக்கும். இதைப்பற்றி கவலை வேண்டாம். நீங்கள் சாதாரணமாகச் செய்வதை எல்லாம் இப்போது செய்வதில்லை என்பதாலும் அதிகம் சிந்திப்பதில்லை என்பதாலும் குறைவான தூக்கமே போதும். நீங்கள் சுவாசத்தின்மேல் தொடர்ந்து உணர்வுடன் இருப்பதால் உங்களுக்குள் அதிக சக்தி உண்டாகும்; உங்களுக்குள் உயிரூட்டம் அதிகமாகும்; ஆகவே தூக்கம் வராது; தூக்கம் வந்தாலும் சரி; வராவிட்டாலும் சரி தூங்கவில்லை என்பதால் உடல் கெடாது.

சுவாசத்தை உணர்வதால் உங்களுக்குள் அதிக சக்தி உண்டாவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. முதலில் சுவாசத்தை நீங்கள் கவனிக்கும்போது சுவாசம் ஒரு தாளலயத்தைப் பெறுகிறது. அது தன் சொந்தத் தாளவயப்படும். ஒருவகையான ஒருங்கிசைவு உண்டாகும். உங்கள் முழு மெய்யிருப்பும் (being) இசைவயப் படும். இவ்வாறு இந்த தாளலயத்தன்மை சக்தியைச் சேமித்தவாறு இருக்கும்.

நம் சுவாசம் சாதாரணமாய் தாளலயத்தில் இருப்பதில்லை; மாறுபட்டுக்கொண்டே இருக்கும்; இதனால் சக்தி விரயமாகும். தாளலயம், ஒருங்கிசைவு ஆகியவை சக்தியைச் சேமித்தபடி இருக்கும். நீங்கள் தொடர்ந்து உணர்வுடன் இருப்பதால் சுவாசத்தை உணர்ந்தபடி இருப்பதற்கு குறைந்த அளவு சக்தியே செலவாகும். நீங்கள் எதையும் செய்யவில்லை; இது ஒரு செயலின்மை (nondoing); நீங்கள் வெறுமனே உணர்வுடன் இருக்கிறீர்கள்.

நீங்கள் எதையாவது செய்யத் தொடங்கியவுடன், சிந்தனை செய்யத் தொடங்கினாலும், செய்வது என்பது அங்கு வந்துவிடும். இதனால் சக்தி செலவாகும். உடலை அசைத்தால் அதிலும் சக்தி செலவாகும். ஆனால் 24 மணிநேரமும் தொடர்ந்து உணர்வுடன் இருப்பதால் மிகக் குறைந்த அளவு சக்தியே செலவாகும்; ஆகவே சக்தி சேமிக்கப்படும்; நீங்கள் ஒரு சக்திக் கருவூலமாகிவிடுவீர்கள். இச்சக்தி குண்டலினியில் பயன்படும்.

சாதாரணமாக ஒரு நாளில் பெருமளவு சக்தி செலவழிக்கப் படுவதால் குண்டலினி மேலெழத் தேவையான சக்தி இருப்பதில்லை. சக்தி கீழ்நோக்கிப்பாய அவ்வளவு அதிக சக்தி தேவையில்லை; ஆனால் சக்தியை மேல்நோக்கிச் செல்ல வைக்கவேண்டுமானால் அதை அதிக அளவில் சேமித்து வைக்கவேண்டும். அப்போது தான் மேல்நோக்கி நகரும்படி கதவுகள் திறக்கும். ஆகவே அதிக சக்தி இல்லாதவர்கள் அதை பாலியல் வழியில் மட்டுமே செலவழிக்க முடியும்.

பாலியல் வயப்பட்ட ஒருவர் அதிக உயிராற்றல் படைத்தவர் என்று நினைப்பது தவறு. உயிராற்றல் மிகுந்தவர் பாலியல் வயப்பட்டவரல்ல; ஏனென்றால் சக்தி அதிகமாகச் சேர்ந்துள்ள போது அது நிறைந்து மேல்நோக்கிப் பாயும். பாலியல் வயப்படு வதற்கு மிகக் குறைந்த அளவு சக்தியே போதும். சக்தி மிகச் சிறிதளவே இருக்கும்போது அதுமேல் நோக்கிச் செல்லாது; அதனால் கீழ்நோக்கியே - பாலியல் மையத்தை நோக்கியே செல்லமுடியும்.

சக்தி எப்போதும் நகர்ந்தவாறே இருக்கும். சக்தியால் ஒரே இடத்தில் நின்றவாறு இருக்க முடியாது. இது மேல் நோக்கி நகர முடியாத நிலையில் கீழ்நோக்கி நகரும். அப்போது அதற்கு வேறு ஒன்றும் செய்ய முடியாது. அது மேல்நோக்கிச் செல்ல முடிந்தால் கீழ்நோக்கிச் செல்லும் வழி தானாக மூடிக்கொள்ளும். அப்போது நீங்கள் சக்தி பாலியல் வயப்பட்டு கீழ்நோக்கிச் செல்வதைத் தடுக்கிறீர்கள் என்பதில்லை; அதுவே மேல்நோக்கிச் செல்வதால் கீழே செல்வது நின்றுவிட்டிருக்கும்.

நீங்கள் தொடர்ந்து உங்கள் சுவாசத்தை கவனித்தபடி இருந்தால் செயல்மை நின்றுவிடும். சக்தி பாதுகாக்கப்படும். கவனிப்பு ஒன்றே - அந்த விழிப்புணர்வு ஒன்றே - உயிர்ச் சக்தி உங்களுள் மேலும் உயிர்ப்பு பெற வழிவகுக்கும். இது யாரோ ஒருவர் உங்களைக் கவனித்தவாறு உள்ளதுபோலாகும். யாரோ உங்களை கவனித்தவாறு இருக்கும்போது உங்கள் உயிர்த்தன்மை அதிகமாகும்; சோம்பல் மறைந்துவிடும்.

இதனால்தான் தலைவர்கள் அதிக வீரியம் உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்களை மக்கள் திரள் பார்த்தவாறு இருப்பதால், இந்தப் பார்வையினால், தலைவர்களின் உற்சாகம் அதிகமாகிறது. மக்கள் அவர்களை மறந்துவிட்டதும் தலைவர்கள் உயிரற்றுவிடு கிறார்கள். தலைவராக இருப்பதால் வரும் மகிழ்ச்சி பொது மக்களின் காட்சிப் பொருளாய் இருக்கக்கூடிய ஆள்தன்மையால் வரும். மகிழ்ச்சிக்குக் காரணம் மக்களின் பார்வையால் வரும் உயிர்ப்பு உணர்வே 'ஆகும். இந்த உயிர்ப்பு ஊட்டம் மக்களின் பார்வையினால் மட்டும் வருவதில்லை. அத்தனைபேர் கவனமும் உங்களின் மேல் இருக்கும்போது, நீங்கள் உங்களையே அதிக விழிப்புடன் உணர்ந்தவாறு இருப்பதுதான் இதற்குக் காரணம். இந்த அதிக விழிப்புதான் உயிர்ப்பு ஊட்டத்தை அளிக்கிறது.

ஆகவே நீங்கள் உங்கள் சுவாசத்தை உணரத் தொடங்கியதும், உங்களையே நீங்கள் கவனிக்கத் தொடங்கியதும், உங்களுக்குள் உள்ளாழத்தில் இருக்கும் உயிர் ஊட்டத்தின் பிறப்பிடத்தைத் தொடுகிறீர்கள். ஆகவே தூக்கம் கெட்டால் அதைப்பற்றி கவலை வேண்டாம். அது இயற்கைக்கு மாறானதல்ல.

உங்கள் மனதில் எழுச்சியோ புரட்சியோ இருக்குமானால் இதற்குமுன் நினைத்துப் பார்த்திராத ஏதேதோ மனதில் எழுந்து வந்தால் - உருவங்கள், கற்பனைகள் - அப்போது கூட கவலைப் படவேண்டாம். அவற்றையும் சும்மா கவனித்தபடி இருங்கள். உங்கள் மெய்யுணர்வின்மையில் அமுழ்ந்திக் கிடந்த அத்தனையும் மேலெழுந்துவந்து வெளியேறிவிடும். வெளியேறும் முன் உங்கள்

மெய்யுணர்வு மனதுக்குள் (conscious mind) வந்த பிறகே வெளியே போக முடியும். இவற்றை அடக்கிவிட்டால் அவை மீண்டும் உங்கள் மெய்யுணர்வின்மையினுள் புகுந்து ஒளிந்து கொள்ளும். இவற்றை அதிகம் கவனித்தாலோ இதற்காக அதிக சக்தி செலவாகி விடும். ஆகவே உங்கள் சுவாசத்தை கவனித்தபடி மட்டுமே இருங்கள்; வெளிப்புற வட்டப் பார்வையில் பின்னணியில் நடப்பது எதுவானாலும் அதையும் பாராமுகமாய் அலட்சியமாக கவனித்தபடி இருங்கள்.

இவற்றுடன் ஈடுபடாமல் அலட்சியமாய் இருங்கள். உங்கள் சுவாசத்தை கவனித்தவாறு இருங்கள். நீங்கள் உங்கள் சுவாசத்தை கவனித்தபடி இருக்கும்போது உங்கள் கவனத்தின் வெளிவிட்டத்தில் எது நடந்தாலும் நடக்கட்டும் என்று பாராமுகமாய் விட்டுவிடுங்கள். சிந்தனைகள் எழும், மனவய அதிர்வுகள் ஏற்படும், ஆனால் இது வெளிவட்டத்தில் நிகழும்; மையத்தில் நிகழாது. மையத்தில் நீங்கள் உங்கள் சுவாசத்தை கவனித்தபடி இருக்கிறீர்கள்.

உங்களிடம் மிகப்பலவும் வரும். அபத்தமானவை, பகுத்தறிவுக்கு எட்டாதவை, கற்பனை செய்ய முடியாதவை, எண்ணிப்பார்க்க முடியாதவை, வினோதமானவை, கோரக்கனவு போன்ற எதுவானாலும் அதை வந்துபோகவிடுங்கள். நீங்கள் சுவாசத்தை விடாமல் கவனித்தவாறு இருங்கள். மனதுக்குள் வருவது வரட்டும், வந்து போகட்டும், அவற்றைப் பொருட்படுத்தாது இருங்கள். இது, நீங்கள் தெருவில் நடந்து செல்லும்போது மக்கள் கூட்டம் உங்களைக் கடந்து செல்வதுபோல் இருக்கட்டும். நீங்கள் அவர்களைப் பொருட்படுத்தாமல் நடப்பதுபோல் இருக்கட்டும். அப்போது இந்த உருவங்களும், வினோத கற்பனைக் காட்சிகளும் விடுவிக்கப்படும். முதல் வாரத்தின் முடிவில் ஒரு புதிய மௌனம் உங்களை வந்தடையும் மெய்யுணர்வின்மையின் சுமை நீங்கியதும் உங்கள் உள்ளே எந்தவித சத்தமும், கூச்சலும் இருக்காது. உங்கள் உள்ளே மௌனம், ஒருவித அமைதி நிலவும்.

அவ்வப்போது உங்கள் மனம் சோர்வடையக்கூடும். உங்கள் மெய்யுணர்வின்மையினுள் ஏதாவது ஆழமான சோர்வைத் தந்த உணர்வு அழுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்தால் அது மேலெழுந்துவந்து மீண்டும் உங்களை சோர்வடையச் செய்யும். இது ஒரு எண்ண மாகாது; இது ஒரு உணர்ச்சியாகும். எண்ணங்கள் மட்டுமல்லாமல் உணர்ச்சிகளும் மேலெழுந்து வரும். சில சமயம் புத்துணர்ச்சி பெற்றவாறு இருப்பீர்கள்; சில சமயம் சோர்வுற்றவாறு இருப்பீர்கள். சிலசமயம் சலிப்பு ஏற்படும். எண்ணங்களிடம் ஈடுபடாமல் அலட்சியமாய் இருந்தது போலவே உணர்ச்சிகளையும் பொருட் படுத்தாது உதாசீனமாய் இருங்கள். அவை வரட்டும், போகட்டும், அவை தாமாகவே போய்விடும்; கவலைவேண்டாம். உணர்ச்சி களும் மெய்யுணர்வின்மையினுள் அடக்கி வைக்கப்பட்டிருந்தன. இந்த 21 நாள் பரிசோதனையின்போது அவை வெளிவந்து விடுதலை பெறும். அப்போது நீங்கள் இதுவரை அனுபவிக்காத ஒன்றை அனுபவிப்பீர்கள். இதுவரை உங்களுக்குத் தெரிந்திராத, புதிய ஒன்றை அனுபவிப்பீர்கள்.

இந்த அனுபவம் ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட விதமானதாய் இருக்கும். இது பலவிதமாக இருக்கக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது; ஆகவே எது நிகழ்ந்தாலும் பயப்படக்கூடாது; பயப்படத் தேவையே இல்லை. உங்கள் உயிரே போவதுபோல் இருந்தாலும் அந்த உணர்ச்சி எவ்வளவு வலிவானதாக இருந்தாலும், நிஜமாக இருந்தாலும் அதை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், மனநிலைகள் மிகவும் கூர்ந்தபடி, மிகவும் உண்மையானது போல இருக்கும். அவற்றை எல்லாம் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். மரணம் நெருங்கி விட்டதுபோல் தோன்றினாலும் அதை அப்படியே வரவிடுங்கள்- வரவேற்றபடி இருங்கள்- சுவாசத்தை தொடர்ந்து கவனித்தபடியே இருங்கள்.

உணர்ச்சிகளை அலட்சியப்படுத்துவது எளிதல்ல; ஆனால் உங்கள் எண்ணங்களையும், உணர்ச்சிகளையும் பொருட்படுத்தாமல் அலட்சியமாக இருக்க முடிந்தால் அது நிகழும். மரணமே வருவது

போல் தோன்றும்; இன்னும் சிறிது நேரத்தில் இறந்து போய் விடுவீர்கள்; வேறு வழியே இல்லை என்று தோன்றும். அதை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அதை வரவேற்றபடி இருங்கள்; அதை வரவேற்ற அத்தருணமே நீங்கள் அதைப்பற்றிய கவலையை விட்டுவிடுவீர்கள். அதை வெறுத்துத்தள்ள முயன்றால் எல்லாமே பிசகிவிடும்; உருகுலைந்து விடும்.

மரணம் அணுகுவதுபோல், அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டு விட்டதுபோல் தோன்றக்கூடும். உங்களுக்கு எந்தவித நோயும் இல்லை. மெய்யுணர்வின்மையின் பகுதி விடுபட்டு மேலெழுந்து வருவதால் நோயுற்றுள்ளது போன்ற உணர்ச்சியையோ மரணம் நெருங்குவது போன்ற உணர்வையோ அது தோற்றுவிக்கிறது. ஒரு நொடிக்குமுன் இல்லாத நோய் இப்போது வந்துவிட்டது போல் தோன்றும். எந்த உணர்ச்சியையும் பொருட்படுத்தாமல் சுவாசத்தை கவனித்தவாறே இருங்கள். நீங்கள் எதைப்பற்றி சிந்தித்தாலும், எந்த உணர்ச்சி வசப்பட்டாலும் உங்களுள் எது நடந்தாலும் சுவாசத்தை கவனிப்பதை விடக்கூடாது.

முதல் வாரம் கழிந்தபின் உங்களுக்கு சில தொலைதூர மனோவய உணர்வுகள் (Psychic) அனுபவமாகும். உங்கள் உடல் மிகப் பெரியதாகவோ, மிகச் சிறியதாகவோ மாறிவிட்டதுபோல் தோன்றக்கூடும். சில சமயம் அது மறைந்துபோகலாம். நீங்கள் உடலற்றவராய் இருப்பதுபோல் தோன்றலாம்; பயப்படவேண்டாம். சிலபோது நீங்கள் உங்கள் உடலைவிட்டு வெளியேறிவிட்டது போலிருக்கலாம். உங்கள் உடல் தூரத்தில் கிடப்பதுபோல் தோன்றலாம். இதற்கெல்லாம் பயப்படவேண்டாம்.

மின்சார அதிர்ச்சி ஏற்படுவது போலிருக்கலாம். புதிய சக்கரம் ஒன்று கடக்கப்படும் ஒவ்வொரு முறையும் மின்சார அதிர்ச்சி போலவும், நடுக்கமும் ஏற்படலாம். உங்கள் உடல் முழுவதும் குழம்பிக் கொந்தளிப்பதுபோல் தோன்றலாம். ஆனாலும் எதையும் தள்ள முயற்சி செய்யவேண்டாம்; இத்தகைய உணர்வுகளுக்கு ஒத்துழைப்பு கொடுங்கள், அவற்றைத் தடுக்கவேண்டாம். தடுத்தால்

நீங்கள் உங்களுடனேயே போராடுவதற்குச் சமமாகும். அதிர்ச்சி, நடுக்கம், மின்னோட்ட உணர்ச்சி, உஷ்ணம், குளிர்ச்சி எதுவானாலும் சரி எதிர்க்கவேண்டாம். அப்படித் தடுத்தால் உங்கள் சக்தி பூசலுக்கு உட்பட்டு விரயமாகும். ஆகவே இந்தகைய மனோவய அனுபவங் களுக்கு ஒத்துழைப்பு கொடுங்கள்; அவை வந்துபோக விடுங்கள்.

சிலசமயம் நீங்கள் சுவாசிக்க மறந்துவிட்டது போலிருக்கும். சுவாசம் நின்றுவிடவில்லை; ஆனால் சுவாசம் இயற்கை வசப்பட்டு விட்டது; அமைதியாகிவிட்டது; இயல்பான தாளலயப்பட்டு விட்டது என்பதால் அது உணரப்படுவதில்லை. நாம் நோயை உணருவதுபோல் ஆரோக்கிய நிலையை உணருவதில்லை. தலைவலி இருந்தால்தான் தலை இருப்பதை உணருகிறோம். தலைவலி இல்லாத நேரத்தில் தலையை உணர்வதில்லை. இதேபோல் நம் சுவாசம் இயற்கைக்கு மாறாக தடுமாறியபடி இருக்கும்போது அதை உணருவது சுலபம். அது இயல்பாக இருந்தால் அது உணரப்படுவ்திலலை. அது இயல்பாக நிகழ்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது; ஆனால் உணரப்படுவதில்லை.

நீங்கள் உங்கள் சுவாசத்தை கவனிப்பதைத் தொடர்ந்து செய்துகொண்டே இருந்தால் உங்கள் சுவாசம் மேன்மேலும் நுட்பமடையும், அதே சமயம் உங்கள் உணர்வும் மேன்மேலும் நுட்பமடையும். ஏனென்றால் இந்த நுட்பமான சுவாசத்தை நீங்கள் தொடர்ந்து கவனித்த வண்ணமாய் இருக்கிறீர்கள். சுவாசம் இல்லாதபோது இந்த "சுவாசமின்மைத் தன்மையை" உணர்வீர்கள். இந்த ஒன்றிணைவை, ஒருங்கிசைவை (harmony) உணர்வீர்கள். அப்போது விழிப்புணர்வு (awareness) இன்னும் அதிக ஆழம் உங்களுள் ஊடுருவிச் செல்லும். சுவாசம் அதிக நுட்பமானதாக உள்ளபோது அதை உணரும் பொருட்டு உங்கள் உணர்வும் அதிக நுட்பமடைய வேண்டியிருக்கும்.

தொடர்ந்தாற்போல் உணர்வுடன் இருங்கள்; சுவாசம் நின்று விட்டதுபோல் தோன்றினால் அந்த "சுவாசமின்மையை" உணர்ந்தவாறு இருங்கள். உடனே சுவாசிக்க முயற்சி செய்யவேண்டாம்.

சுவாசமின்மை என்னும் நிலையை உணர்ந்தவாறு இருங்கள். இது ஒரு பேரானந்தமான நிலையாக இருக்கும்.

விழிப்புணர்வு எவ்வளவு நுட்பமாக இருக்கிறதோ அவ்வளவு அதிகமாக அது நுண்ணுடலினுள் செல்லும். சுவாசத்தை உணர ஆரம்பித்ததும் முதலில் உங்கள் பௌதிக உடல் வயமான சுவாசம் உணரப்படும். நீங்கள் உங்கள் பௌதீக உடலையும், சுவாசச் செயல் தன்மையையும் உணர்வீர்கள். சுவாசம் நுட்ப மடைந்து ஒருங்கிசைவு பெற்றதும் நீங்கள் உங்கள் நுண் உடலை உணர்கிறீர்கள். அப்போது உங்களுக்கு சுவாசம் நின்றுவிட்டது போல் தோன்றலாம். ஆனால் சுவாசம் நிற்கவில்லை. முன்போல் அதிக அளவு சுவாசத்துக்குத் தேவை இல்லாததால் அது குறைவான அளவில் நுட்பமாக இருக்கும்; அது நின்றுவிடாது; நுட்பமாக நிகழ்ந்தவாறு இருக்கும்.

நீங்கள் கோபமாக இருக்கும்போது உங்களுக்கு அதிக பிராணவாயு (மூச்சு) தேவைப்படுவதை நீங்கள் கவனித்திருக்கலாம்; சாதாரணமாக இருக்கும்போது அவ்வளவு அதிகமாக பிராண வாயு தேவைப்படாது. நீங்கள் அதிக பாலியல் ஆர்வம் கொண்டிருக்கும் போது அதிக சுவாசம் தேவைப்படும். உங்கள் தேவைக்கேற்ப சுவாசத்தின் அளவு அதிகமாகும், அல்லது குறையும். நீங்கள் முற்றிலும் மௌனமாக இருந்தால், மிகச் சிறிதளவு காற்றே போதும்; உயிரோடு இருக்கப் போதுமான அந்தச் சிறிதளவு இருந்தால் போதும்.

இந்த நிலைமையை உணர்ந்தவாறு இருங்கள்; அதுபோதும். நீங்கள் சுவாசத்தை உணர்ந்தவாறு இருந்தீர்கள்; இப்போது சுவாசம் தேவையில்லாத ஒரு சூழ்நிலையை உணர்ந்தவாறு இருங்கள். என்ன நடக்கிறதோ அதை உணர்ந்தவாறு இருங்கள். விழிப்புணர்வு கண்டிப்பாக இருக்கட்டும். உணர்வதற்கு ஒன்றும் இல்லாதபோதும், "உணர்வேதுமில்லை" என்பதை உணர்ந்தவாறு இருங்கள். எதுவும் உணரப்படவில்லை. ஆனால் உணர்வு மட்டும் அங்கு இருக்கட்டும்.

இந்த நிலையில் தூங்கிவிடக்கூடாது. ஏனென்றால் இதுதான் நீங்கள் தேடிக் கொண்டிருந்த அத்தருணம். இப்போது தூங்கி விட்டால் உங்களை இத்தருணத்துக்கு அழைத்துவர உதவிய அத்தனை நேரத்தையும் வீணாக்கி விட்டதாகும். இப்போது என்ன நடக்கிறது என்பதை உணர்ந்தவாறு இருங்கள். சுவாசமே இல்லை; இதை உணர்ந்தவாறு இருங்கள். முழுமையான அமைதியில் சுவாசம் ஏறக்குறைய இல்லையென்றே சொல்லுமளவுக்கு நுட்பமாகி விட்டது. போதுமான மிகச்சிறிய அளவு மட்டுமே உங்களிடம் வருகிறது. அளவு குறைந்துவிட்டது; ஆகவே அதை உங்களால் உணரமுடியவில்லை.

நீங்கள் இப்படியே உங்கள் சுவாசத்தை கவனித்தபடியே இருந்தால், நடப்பதை எல்லாம் அப்படியே கவனித்தபடி இருந்தால், அந்த மூன்றாவது வாரம் முழுமையான ஒன்றுமின்மை வயமான வாரமாக இருக்கும். எல்லாமே மறைந்துவிட்டது போல் தோன்றும்; எல்லாமே உய்விருப்பின்மையினுள் சென்று மறைந்துவிட்டது போல் இருக்கும்; வெறும் இன்மைத் தன்மை மட்டும்தான் எஞ்சியிருக்கும்.

21 நாட்கள் முடியும் முன் இப்பரிசோதனையை நிறுத்த வேண்டாம். முதல் வாரம் கடந்த பிறகே நிறுத்திவிடலாம் என்று நினைப்பீர்கள். ''இது முட்டாள்தனம்; விட்டுவிடு'' என்று உங்கள் மனம் சொல்லும். இதற்கு இணங்கவேண்டாம். 21 நாட்களுக்கு வேறு எங்கும் செல்லவேண்டியதில்லை என்று உங்களுக்கே முடிவாகச் சொல்லிவிடுங்கள்.

3-ம் வாரத்துக்குப்பின் இதை விட்டுவிட மனம் வராது. உங்கள் மனம் மிகவும் அமைதியாகி, பேரின்பம் அடைந்துவிட்டால் அதைக் கலைக்க மனம் வராது. நீங்கள் வெறும் வெற்றிடமாகிவிட்டது போன்ற உணர்வுடன் இருக்கும் அந்தநிலையில் ஒன்றுமின்மையும் பேரானந்தமும் மட்டும் இருக்கும். அப்போது, அந்த நிலையில் இப்பரிசோதனையை இன்னும் மூன்று, நான்கு நாட்கள் நீட்டிக்கலாம். ஆனால் 21 நாட்களுக்கு முன் நிறுத்த வேண்டாம்.

நீங்கள் எதையாவது குறித்துவைத்துக் கொள்ள நினைத்தால் அந்த 21 நாட்களும் கழிந்தபிறகுதான் குறிப்பெழுத வேண்டும். தனிமையில் இருக்கும்போது எழுதக் கூடாது. அதன்பிறகு ஒன்றிரண்டு நாட்கள் உட்கார்ந்து எழுதவேண்டுமென்று தோன்றுவதை எல்லாம் எழுதி விடுங்கள். 21 நாட்கள் முடியும் வரை காத்திருப்பது அவசியம். எதையும் நினைவில் வைத்திருக்கவேண்டி எந்த முயற்சியும் எடுக்கவேண்டாம். நடந்தது எல்லாமே அப்படியேதான் இருக்கும்; மனம் எதையும் நினைவுபடுத்திக்கொள்ள முயலாமல் இருப்பதால் மிகத் தெளிவாக இருக்கும்.

நீங்கள் எதையாவது நினைவில் வைத்துக்கொள்ள முயற்சி செய்வதால் அது மறந்து போகலாம்; முயற்சி செய்யாதபோது மறந்து போகாது. அப்போது அது முழுதுமாய் நினைவுக்கு வரும். அப்படி நினைவுக்கு வராத ஒன்று பயனற்றது. அது போகட்டும்; விட்டுவிடுங்கள்.

நீங்கள் பயனற்ற பலவற்றை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முயற்சி செய்கிறீர்கள். இப்படி பயனற்றதெல்லாம் உங்களிடம் தங்கிவிடுகிறது. ஆனால் அவை பயனற்றவை என்பது உங்களுக்குத் தெரிவதில்லை. மனம் ஒரு கருவிபோல் வேலை செய்கிறது. பயனுள்ளதை எல்லாம் மனம் நினைவில் வைத்துக் கொள்கிறது; எப்போதும் மறப்பதில்லை. ஆகவே நினைவு வைத்துக்கொள்ள முயற்சி தேவையில்லை; முயற்சி செய்யவேண்டாம். உங்களுக்கு நிகழ்ந்தவை அத்தனையும் மறக்காமல் இருக்கும். பரிசோதனை முடிந்ததும் உங்களுக்குத் தேவையானதெல்லாம் நினைவில் அப்படியே இருக்கும். ஆகவே எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் செய்து பாருங்கள்.

கண்ணாடியை உற்றுப் பார்த்தல்

மெய்யுணர்வின்மை உண்மையில் மெய்யுணர்வின்மை அல்ல. மாறாக, அது குறைவான மெய்யுணர்வு ஆகும். ஆகவே மெய்யுணர்வுக்கும் (consciusness) மெய்யுணர்வின்மைக்கும் (unconscious) இடையே உள்ள வேற்றுமை அளவு சம்பந்தப் பட்டதே. இவை துருவவய நேர்-எதிர் குணமுடையவை அல்ல. இவை இணைந்தவை; உறவு முறையுடையவை.

நம்முடைய பொய்யான தர்க்க முறையின்படி நாம் எல்லா வற்றையும் துருவ வயமாய் நேர்-எதிரான இரண்டாகப் பிரிக்கிறோம். தர்க்கம் ''ஆம்'', அல்லது ''அல்ல'', ''ஒளி'' அல்லது ''இருள்'' என்று இரண்டில் ஒன்றைமட்டும் சொல்லும். தர்க்கரீதியாக இரண்டுக்கும் இடையில் வேறு ஒன்றும் இருக்கமுடியாது. ஆனால் வாழ்க்கை கருப்புமல்ல, வெள்ளையுமல்ல. இது பரவலாக விரிந்துள்ள ஒரு பெரிய சாம்பல் நிறமாய் உள்ளது.

ஆகவே நான் ''மெய்யுணர்வு'', ''மெய்யுணர்வின்மை'' என்று கூறும்போது இவை இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று எதிராய் உள்ளன என்று அர்த்தமாகாது, ஃப்ராய்டின் கூற்றுப்படி மெய்யுணர்வே மெய்யுணர்வு; மெய்யுணர்வின்மையே மெய்யுணர்வின்மை- இது கருப்புக்கும் வெள்ளைக்கும் உள்ள வேற்றுமை போன்றது, 'ஆம்' - 'அல்ல', 'வாழ்வு'- 'சாவு' ஆகிய இரண்டுக்கும் உள்ள வேற்றுமை போன்றது. ஆனால் நான் ''மெய்யுணர்வின்மை'' என்று சொல்லும்போது, ''குறைந்த மெய்யுணர்வு'' என்று பொருள்படும். நான் ''மெய்யுணர்வு'' என்றால் அது குறைந்த ''மெய்யுணர்வின்மை'' என்று பொருள்படும். இவை ஒன்றின் மேலொன்று படர்ந்தவாறு இருக்கும்.

நாம் எப்படி மெய்யுணர்வின்மையைச் சந்திப்பது? ஃப்ராய்டைப் பொறுத்தவரை இச்சந்திப்பு நடக்கக்கூடிய ஒன்றல்ல. ஃப்ராய்டை, ''மெய்யுணர்வின்மையை எப்படி சந்திப்பது? என்று நீங்கள் கேட்டால், அவர் சொல்வார்: ''இது அபத்தம். இப்படிச் சந்திக்க

முடியாது. அப்படிச் சந்தித்தால் அது ''மெய்யுணர்வைச்'' சந்தித்த தாகும். ஏனென்றால் சந்திப்பு என்பது ஒரு மெய்யுணர்வுவய இயல் நிகழ்ச்சி.'' ஆனால் மெய்யுணர்வின்மையை எப்படிச் சந்திப்பது என்று என்னைக் கேட்டால் நான் கூறுவேன்: ''அப்படிச் சந்திக்க பலவழிகள் உள்ளன.'' முதலில் நீங்கள் குறித்துக் கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால்: ''மெய்யுணர்வின்மை'' என்பது ''குறைந்த மெய்யுணர்வு'' என்பதாகும். ஆகவே நீங்கள் மேலும் அதிக அளவுக்கு மெய்யுணர்வைப் பெற்றதும் அதைச் சந்திக்கலாம்.

இரண்டாவதாக, மெய்யுணர்வும் மெய்யுணர்வின்மையும் வரையறுக்கப்பட்ட எல்லைகளைக் கொண்டவையல்ல. அவை ஒவ்வொரு நொடியும் மாறியபடி உள்ளன- உங்கள் கண்ணின் மணி (pupil) எப்பொழுதும் மாறியபடி இருக்கிறது. அதிக ஒளி இருந்தால் கண்மணி குறுகும்; குறைந்த அளவு ஒளி இருந்தால் கண்மணி விரியும். உள்ளும் வெளியும் சமன்பட்டவாறு இருக்க வேண்டும் என்றே இப்படி நிகழ்கிறது. இதே போல் உங்கள் மெய்யுணர்வும் எப்போதும் மாறியவாறே இருக்கிறது. இந்த இயல் நிகழ்வை கண்ணின் மணியைக் கொண்டு விளக்கமாகத் தெரிந்து கொள்வது அவசியம். ஏனென்றால் மெய்யுணர்வு உங்களுடைய உள்முகக் கண்ணாகும்; உங்கள் ஆன்மாவின் கண்ணாகும். ஆகவே உங்கள் கண்ணைப்போலவே உங்கள் மெய்யுணர்வும் எப்போதும் விரிவதும் சுருங்குவதுமாக இருக்கும்.

உதாரணமாக, நீங்கள் கோபமாக இருக்கும்போது நீங்கள் அதிக அளவு மெய்யுணர்வின்மை நிலையை அடைகிறீர்கள். மெய்யுணர்வின்மை இப்போது அதிகமாக விரிவடைந்துள்ளது. உங்களின் வெகு சிறிய ஒரு பகுதியே மெய்யுணர்வுடன் இருக்கிறது. சிலபோது அச்சிறிய பகுதியும்கூட இருக்காது. நீங்கள் முற்றிலும் மெய்யுணர்வற்றவராக இருப்பீர்கள். திடீரென்று நடந்த ஒரு விபத்தினால் — தெருவில் நீங்கள் போகும்போது திடுமென விபத்து நிகழப் போகிறது என்ற உணர்ச்சி ஏற்பட்டால் — நீங்கள் இறக்கும் நேரம் வந்துவிட்டது போல் ஓர் உணர்ச்சி ஏற்பட்டால்

— நீங்கள் முழுதுமாய் மெய்யுணர்வு பெற்று விடுவீர்கள். அப்போது மெய்யுணர்வின்மை சிறிதும் இருக்காது. திடுமென மொத்த மனமும் மெய்யுணர்வு பெற்றுவிடுகிறது.

நான் மெய்யுணர்வு, மெய்யுணர்வின்மை என்று சொல்லும்போது இவற்றுக்கு இடையே எல்லைக்கோடு இருப்பதாக அர்த்தம் இல்லை; அப்படி ஏதும் இல்லை. இது விரிந்து சுருங்கும் ஓர் இயல் நிகழ்வாகும் (Phenomenon). இது நீங்கள் அதிக மெய்யுணர்வுடன் இருக்கிறீர்களா இல்லையா என்பதைப் பொருத்துள்ளது. உங்களால் மெய்யுணர்வை உண்டாக்க முடியும். உங்களால் உங்களை நெறிமுறைப்படுத்தி அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ மெய்யுணர்வைப் பெற்றவராக்க முடியும்.

நீங்கள் நெறி முறைகளைக் கையாண்டு குறைவான மெய்யுணர்வைப் பெற்றிருக்கும்போது உங்களால் மெய்யுணர் வின்மையை சந்திக்கவே முடியாது. அப்போது அந்தச் சந்திப்புக்கு நீங்கள் ஏற்றவராக இருக்க மாட்டீர்கள். ஒருவர் போதைப் பொருள் களை உட்கொள்ளும் பழக்கத்தால் மனதை முற்றிலுமாய் மெய்யுணர் வின்மை நிலையில் இருக்குமாறு நெறிப்படுத்தி வைக்கிறார். நீங்கள் தூங்கும்போதும் அல்லது மனவசிய முறையைக் கையாண்டு அறிதுயில் வயப்பட்டிருக்கும் போதும் மெய்யுணர்வை இழந்து விடுகிறீர்கள். இப்படிப் பல வழிமுறைகள் உள்ளன. இவற்றில் சில ஆன்மீகவய வழிமுறைகளாகவும் கருதப்படுகின்றன. சலிப்பை உண்டாக்கும் எதுவுமே மெய்யுணர்வின்மையை உண்டாக்க வல்லதாகும்.

உங்களை மெய்யுணர்வின்மையைச் சந்திக்க வைக்கப் பல முறைகள் உள்ளன. நான் இதற்காக மிக எளிய ஒரு வழி முறையைப் பற்றி கூறுவேன்.

இரவில், படுக்கப்போகுமுன், உங்கள் அறையின் கதவை மூடி விடுங்கள். உங்கள் முன் பெரிய நிலைக் கண்ணாடியை வையுங்கள். அறையை முழு இருட்டாக்கிவிடுங்கள். கண்ணாடிக்கு

அருகே ஒரு சிறிய அகல்விலக்கை ஏற்றி வையுங்கள். விளக்கின் அழல் கண்ணாடியால் நேராக பிரதிபலிக்கப்படாதவாறு வையுங்கள். உங்கள் முகம் மட்டும் கண்ணாடியில் தெரியவேண்டும். விளக்கின் அழல் தெரியக்கூடாது.

கண்ணாடியில் தெரியும் உங்கள் கண்களையே உற்றுப் பார்த்த வண்ணமாய் இருங்கள். கண்ணை சிமிட்ட வேண்டாம்; இமைக்க வேண்டாம். இது ஒரு 40 நிமிட பரிசோதனை. இரண்டு மூன்று நாட்களில் நீங்கள் 40 நிமிட நேரமும் கண்களை சிமிட்டாதபடி இருக்கப் பழகிவிடுவீர்கள். கண்களில் கண்ணீர் வந்தாலும் வரட்டும்; இமைக்க வேண்டாம்; உற்றுப் பார்த்த படியே இருங்கள்.

இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குள் ஒரு புதுமையான இயல்நிகழ்வை உணர்வீர்கள் : உங்கள் முகம் வெவ்வேறு உருவங்களை ஏற்கத் துவங்கும். இது நீங்கள் பயப்படும்படிக் கூட இருக்கும். கண்ணாடியில் தெரியும் முகம் மாற ஆரம்பிக்கும்; சிலபோது வேறு ஏதோ ஒரு முகம் அங்கு தெரியும். இது உங்களுக்குத் தெரிந்த உங்கள் முகமாகவே இருக்காது. ஆனால் அங்கு வரும் அத்தனை முகங்களும் உங்களுடையதே. இப்போது உங்கள் உள் ஆழ மெய்யுணர்வுவய மனம் (sub-conscious) வெடித்துப் பரவ ஆரம்பிக்கிறது: இந்த முகங்கள், இந்த முகமூடிகள், உங்களுடையவையே. சிலபோது நீங்கள் முன்னொரு பிறவியில் எப்படி இருந்தீர்களோ அந்த முகம் கூடத் தெரியும்.

ஒரு வாரம் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தபிறகு 40— நிமிடம் ஒவ்வொரு இரவும் உற்றுப்பார்த்தபடி இருக்கும்போது உங்கள் முகம் மாறிய வண்ணமாக இருக்கும். தொடர்ந்து வெவ்வேறு முகங்கள் வந்து போய்க்கொண்டே இருக்கும். மூன்று வாரங் களுக்குப் பிறகு எது உங்கள் முகம் என்பதே மறந்து போய்விடும். உங்கள் முகமே உங்களுக்கு மறந்து போய்விடும்; ஏனென்றால், அத்தனை விதமான முகங்கள் வந்துபோய்க் கொண்டே இருந்தன.

இப்படியே பயிற்சி செய்தவாறு இருந்தால் மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு ஒரு நாள் மிக வினோதமான ஒன்று நிகழும்: இருந்தாற் போலிருந்து கண்ணாடியில் உங்கள் முகம் தெரியாது. கண்ணாடி காலியாக இருக்கும். நீங்கள் ஒன்றுமின்மையினுள், காலித்தன்மையினுள் உற்றுப் பார்த்தபடி இருப்பீர்கள். முகமே அங்கு இல்லை.

இதுதான் அத்தருணம். கண்களை மூடி அந்த மெய்யுணர்வின்மையை நேரில் சந்தித்துவிடுங்கள். கண்ணாடியில் முகம் ஒன்றும் இல்லாதபோது கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். இதுதான் மிக முக்கிய தருணம்: கண்களை மூடுங்கள், உள்ளே பாருங்கள், அங்கு அந்த மெய்யுணர்வின்மையை நேருக்குநேர் சந்திப்பீர்கள். நீங்கள் நிர்வாணமாகி விடுவீர்கள். நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்களோ அப்படியே முற்றிலும் நிர்வாண நிலையை எய்தி விடுவீர்கள்; எல்லாவிதமான சுய ஏமாற்றங்களும் (deceptions) மறைந்து விடும்.

இதுதான் உங்கள் மெய்ம்மை. ஆனால், சமூகம் எத்தனையோ போலிப் படலங்களை உண்டாக்கி விட்டதால் உங்களால் இதை உணரமுடியாது. ஆனால், ஒருமுறை நீங்கள் நிர்வாண நிலையில் உங்கள் உண்மையான சுயரூபத்தை பார்த்தபின் நீங்கள் முற்றிலும் மாறிய ஒருவராகி விடுவீர்கள். பிறகு நீங்கள் உங்களை ஏமாற்றிக் கொள்ளமாட்டீர்கள்; இனி நீங்கள் யார் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வீர்கள்.

நீங்கள் யார் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும் முன் உங்களை மாற்றி மேம்படுத்திவிட முடியாது. இந்த நிர்வாண மெய்ம்மையைத் தெரிந்துகொள்ள நீங்கள் மாறி மேம்பட வேண்டும். மாறி மேம்பட வேண்டும் என்ற திடமான மனத்திட்பம் ஒன்றே இந்த மாற்றத்தை விளைவிக்க வல்லதாகும்.

நீங்கள் இப்போது இருக்கும் நிலையில் உங்களை மாற்றி மேம்படுத்திக் கொள்ள முடியாது. நீங்கள் உங்களுடைய ஒரு

பொய்முகத்தை இன்னொரு பொய் முகமாக மாற்றிக் கொள்ள முடியும். ஒரு திருடன் ஒரு பிக்குவாக மாற முடியும். ஒரு திருடன் ஒரு சாதுவாக மாற முடியும். — ஆனால் இது உண்மையான மேம்படும் மாற்றமல்ல. உண்மையாக நீங்கள் மாறி மேம்பட வேண்டுமானால் முதலில் நீங்கள் உண்மையில் யாராகக் இருக்கிறீர்களோ அவராக மாற வேண்டும்.

மெய்யுணர்வின்மையைப் பார்த்த அத்தருணமே, மெய்யுணர் வின்மையைச் சந்தித்த அத்தருணமே, நீங்கள் உங்கள் மெய்ம்மையை நேரில் சந்திக்கிறீர்கள்; உங்கள் உணர்வுப் பூர்வமான மெய்ம்மையைச் சந்திக்கிறீர்கள். பொய்யான சமூகவயப்பட்ட நீங்கள் அங்கு இல்லை. உங்கள் பெயர் அங்கு இல்லை; உங்கள் உருவம் அங்கு இல்லை. உங்கள் இயற்கையான நிர்வாண மெய்ம்மை அங்கு இருக்கிறது. இந்த நிர்வாண மெய்ம்மையில் மாறி மேம்படுதல் (transformation) நிகழும்.

கண்ணாடியை உற்றுப்பார்க்கும் இச்செய்முறை மிகவும் வீரியம் வாய்ந்தது. உங்கள் அதள பாதாளத்தை (abyss) அறிவதற்கு, உங்கள் நிர்வாண மெய்ம்மையை அறிவதற்கு இது பெரிதும் உதவியாக இருக்கும். ஒருமுறை இதைத் தெரிந்து கொண்ட பின் நீங்கள் அதன் அதிகாரியாகி விடுவீர்கள்.

த்ராதக் (Tratak)

கண்களை இமைக்காமல் 30, 40 நிமிடங்களுக்குத் தொடர்ந்து உற்றுப் பார்த்தவாறு இருப்பதுதான் 'த்ராதக்' எனப்படும் செய்முறை யாகும். உங்கள் மொத்த மெய்யுணர்வும் உங்கள் கண்களுக்கு வந்து விட வேண்டும். நீங்கள் உங்களுடைய கண்களாகிவிட வேண்டும். மற்ற எல்லாவற்றையும் மறந்துவிட வேண்டும். உங்கள் உடலில் உள்ள மற்ற எல்லாவற்றையும் மறந்துவிட வேண்டும். உங்கள் கண்களாக மட்டும் இருந்தவாறு தொடர்ந்து இமைக்காமல் உற்றுப்பார்த்தவாறு இருங்கள்.

உங்கள் மெய்யுணர்வு முற்றிலுமாக கண்களில் மையம் கொண்டிருக்கும்போது நீங்கள் ஒரு இறுக்கத்தின் சிகர அனுபவத்தை அடைவீர்கள்; இறுக்கத்தின் உச்சத்தை எட்டுவீர்கள். உங்கள் கண்களே உங்களுடைய மிகத் துல்லியமான அங்கம். இதனால்தான் மற்ற அங்கங்களைவிட கண்கள் மிகவும் அதிகமான இறுக்கத்தை அடைகின்றன. கண்களில் இறுக்கம் உள்ளபோது உங்கள் முழு மனமும் இறுக்கமடைந்தவாறு இருக்கும்; கண்கள் மனதின் கதவுகள் போன்றவை. நீங்கள் உங்கள் கண்களாகி விட்டபிறகு, கண்கள் இறுக்கத்தின் சிகரத்தை அடைந்ததும் உங்கள் மனமும் இறுக்கத்தின் உச்சியை எட்டிவிடும். அச்சிகரத்திலிருந்து நீங்கள் கீழே விழுவதால், தளர்வின் அதள பாதாளத்தில் முயற்சியின்றி விழுவீர்கள். மெய்யுணர்வில் ஏற்படுத்தக்கூடிய மிக அதிகமான இறுக்கத்தை ''த்ராதக்'' உண்டாக்கவல்லது. அந்த உச்சியில் இருந்து அதன் நேர் எதிரானது தானாகவே நிகழும்; தளர்வுறுதல் தானாக ஏற்படும்.

நீங்கள் ''த்ராதக்'' பயிற்சி செய்யும்போது சிந்தனை தானாக நின்றுவிடும். போகப்போக உங்கள் மெய்யுணர்வு உங்கள் கண்களில் வந்து மையம் கொண்டு விடும். நீங்கள் உணர்வுடன் மட்டும் இருப்பீர்கள். சிந்தனையே இருக்காது. கண்களால் சிந்திக்க முடியாது. முழு மெய்யுணர்வும் கண்களில் மையம் கொண்டி

ருக்கையில் மனம் சிந்திப்பதற்கு வேண்டிய சக்தியைப் பெற்றிருக்காது. மனம் இல்லை; கண்கள் மட்டும் உள்ளன — ஆகவே சிந்தனை இல்லை.

இந்நிலையில் கண்கள் இமைக்க முயலும். அத்தருணங்களுக் காகக் கவனமாக எதிர்நோக்கிக் காத்திருக்க வேண்டும். மனம் சிந்திப்பதற்காக வேண்டிய சக்தியைத் திரும்பிப் பெற முயற்சி செய்கிறது; அது மெய்யுணர்வை கண்களிலிருந்து பிரித்து திசை மாற்றி மீண்டும் மனதின் பக்கம் வரவைக்க முயற்சி செய்கிறது. இதனால்தான் தொடர்ந்து உற்றுப்பார்த்தல் — நிலையான உற்றுப் பார்த்தல் — தேவைப்படுகிறது. கண்கள் சிறிது அசைவு கண்டாலும் அதனால் மனம் பலம் பெறுகிறது; ஆகவே கண்களை அசைய விடாமல் பார்த்துக் கொள்வது அவசியம். உற்றுப்பார்த்தல் முழுமையாக நிலை பெற்றிருக்கட்டும்.

அசைவே இல்லாமல் உற்றுப்பார்த்த வண்ணம் இருக்கும் போது மனமும் நிலைபெற்றுவிடும்; மனமும் கண்களுடன் சேர்ந்து அசையும். கண்களே கதவுகள்: கண்களே உள் மனதின் கதவுகள். கண்களே வெளி உலகுக்கும் கதவுகள். கண்கள் முற்றிலும் நிலை பெற்றுவிட்டால் மனம் அப்படியே அசையாமல் நின்றுவிடும்; அதனால் அசைய முடியாது.

இச்செய்முறை கண்களில் ஆரம்பிக்கிறது. இதை மனதில் இருந்து ஆரம்பிப்பது கடினம். மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது கடினம். ஆனால் கண்கள் வெளியில் உள்ளதால் அவற்றைக் கட்டுப் படுத்துவது சுலபம். ஆகவே கண்கள் உற்றுப் பார்த்தவாறு இமைக்காமல் அப்படியே நிலை கொண்டவாறு இருக்கட்டும். கண்கள் நிலை பெற்றவுடன் மனமும் நிலை பெற்றுவிடும்.

மந்திர ஜபம்

மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த, மனம் முற்றிலும் மௌனமடைய நீங்கள் மந்திரத்தை பயன்படுத்தலாம். ராமா, கிருஷ்ணா, இயேசுநாதா என்று ஏதாவது ஒரு பெயரை திரும்பத் திரும்ப சொல்லிக் கொண்டே இருங்கள். மந்திரம் உங்களை மற்ற வார்த்தைகளில் ஈடுபடாதவாறு இருக்க வைக்கும். ஆனால் மனம் அமைதி யடைந்து ஒரு நிலைக்கு வந்துவிட்ட பிறகு, இந்த ராமா, கிருஷ்ணா போன்ற பெயர்கள் ஒரு தடையாக அமையும். இது ஒரு மாற்றுப் பெயராகிவிடும்; பகரப் பொருளாகிவிடும். (Substitute) மற்ற எல்லா வார்த்தைகளும் தூக்கி எறியப்பட்டுவிடும்; ஆனால் இந்த வார்த்தை மட்டும் கிறுக்குத்தனமான வகையில் தொடர்ந்து இருந்து வரும். உங்களுக்கு இதன் மேல் பற்றுதல் ஏற்பட்டுவிடும்; இதை விட்டுவிட முடியாது. இது ஒரு பழக்கமாகிவிடும். இது ஒரு ஆழமான ஈடுபாடாகிவிடும்.

ஆகவே மந்திர ஜபத்தில் ஆரம்பியுங்கள்; மந்திரத்தை திரும்பத் திரும்பச் சொல்வதில் ஆரம்பியுங்கள். பிறகு ஒரு நிலையில் மந்திர ஜபம் தேவைப்படாது; அப்போது அதைத் தூக்கி எறிந்து விடுங்கள். ''ராமா'' என்னும் வார்த்தையை பயன்படுத்தி மற்ற எல்லா வார்த்தைகளையும் மனதை விட்டோடிவிடச் செய்யுங்கள். ஆனால் மற்ற எல்லா வார்த்தைகளும் மனதை விட்டோடி விட்டவுடன், இந்த ஜப வார்த்தையையும் விட்டு விடுங்கள். இதுவும் ஒரு வார்த்தைதான்; ஆகவே இதையும் தள்ளிவிடுங்கள். சொல்லறு நிலையை அடையுங்கள்.

இப்படித் தூக்கி எறிவது கடினமாகி விடுகிறது. மந்திரத்தைத் தள்ளி விடுவதால் ஏதோ தவறு செய்வதாக ஒரு எண்ணம் வந்து விடுகிறது; ஏனென்றால், இந்த மந்திரம் இவ்வளவு உதவியாக இருந்ததே! ஆனால் இப்போது இதுவே தடையாய் அல்லவா மாறிவிட்டது. ஆகவே இதைத் தூக்கி எறிந்து விடவேண்டும்! சாதனமே முடிவாகிவிடக் கூடாது.

கேள்வி : நான் தியானம் செய்யும்போது ஒரு மந்திரத்தை அதாவது, 'நாமோகார்' ஒன்றை (ஜைன மந்திரம்) திரும்பத் திரும்ப சொல்கிறேன். ஆனால் என் மனம் அமைதியற்ற நிலையில் அப்படியேதான் இருக்கிறது. தியானம் செய்யும்போது ஒருவரின் மனதை எப்படி ஏதாவது சரியான வகையில் ஈடுபடச் செய்யலாம்?

எல்லா நேரமும் எதையாவது செய்தவாறே இருக்க வேண்டும் என்பது தியானவயப்படாத ஒரு மனதின் தேவையாகும். ஆகவே உங்கள் மனதில் ஏன் இப்படிப்பட்ட தேவை இருக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். நீங்கள் ஏன் எதையும் செய்யாதவாறு இருக்கக்கூடாது? ஏன் எப்போதும் எதையாவது செய்தபடியே இருக்க வேண்டிய தேவை உள்ளது? இது உங்களை விட்டு நீங்களே தப்பித்து ஓடுவது போலல்லவா இருக்கிறது?.

நீங்கள் வேலை ஏதும் இல்லாது சும்மா இருக்கும் அந்த நொடியில் நீங்கள் மட்டுமே இருக்கிறீர்கள்; நீங்கள் உங்களையே நம்பி இருக்கிறீர்கள். இதனால்தான் நீங்கள் எதையாவது செய்தபடி இருக்க வேண்டியுள்ளது. இப்படி எதையாவது செய்தவாறு இருக்கவேண்டிய தேவை தப்பித்து ஓடுவதுபோல் உள்ளது; ஆனால் இது ஒரு தியான வயப்படாத மனதுக்கு மிக அவசியமாகி விடுகிறது.

தியானவயப்படாத மனமுடையவர்கள் எப்போதும் மற்றவர் களைப் பற்றி எதையாவது செய்தவாறே இருக்கிறார்கள். மற்றவர்கள் அங்கு இல்லை என்றால் அவர்களால் என்ன செய்ய முடியும்? அவர்களால் தனித்திருந்து எதையாவது செய்தபடி இருக்க முடியாது. நீங்கள் உங்களுடனேயே வாழமுடியும் என்பதை உணரக்கூட இல்லை. நீங்கள் எப்போதும் மற்றவர்களுடன்தான் வாழ்ந்து வந்திருக்கிறீர்கள். ஆகவே இப்போது மற்றவர்களுடன் இல்லாதபோது, தியானத்தில் நீங்கள் தனியாக உள்ளபோது, இது

உண்மையில் தனித்து இருப்பதாகாது என்றாலும், நீங்கள் தனித்து விடப்பட்டவாறு நினைக்கிறீர்கள். தனிப்பட்டு இருத்தல் (loneliness) என்பது மற்றவர்களின் இன்மையாகிறது. தனிமை நிலை, ஏகாந்த நிலை (aloneness) என்பது உங்களுடைய சொந்த அருகிருப்பு (Presence) — சான்னித்தியம்.

நீங்கள் தனிப்பட்டுள்ளதுபோல் உணர ஆரம்பிக்கிறீர்கள். உங்களை நிரப்ப ஏதாவது வேண்டியிருக்கிறது. ஒரு ''நாமோகார்'' அல்லது மந்திரத்தை ஜபிப்பது அதைச் செய்யவல்லது ஆகும். வேறுபலவும் கூட இதுபோல் உதவும். ஆனால் உங்களுக்கு தியானவயமான மனம் இருந்தாலொழிய மந்திரஜபம் போல எதையாவது திரும்பத் திரும்ப தொடர்ந்து செய்வது நடக்க உதவும் கைத்தடி போன்றதேயாதலால் சிலகாலத்துக்குப் பிறகு அதைத் தூக்கி எறிந்துவிட வேண்டிவரும்.

மந்திர ஜபம் செய்ய வேண்டுமானால் 'ராமா', 'ஓம்' போன்ற ஒரு—வார்த்தை — மந்திரத்தைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. 'நாமோகார்' போன்ற மந்திரத்தைவிட இது நல்லது. பல வார்த்தைகளைவிட ஒரு வார்த்தையை உபயோகித்தால் உங்கள் மனதின் ஈடுபாடு குறைவாக இருக்கும். பல வார்த்தைகளை உச்சரிக்கும்போது வார்த்தை மாறுவதால் மனமும் மாறும். ஒரே ஒரு வார்த்தையால் நீங்கள் சலிப்பு அடைந்து விடுவீர்கள்; சலிப்பு நல்லது; ஏனென்றால் ஒரு தருணத்தில் இதை முற்றிலும் நிறுத்திவிடுவது சுலபமாகும். ஆகவே பலவார்த்தைகளைக் கொண்ட ஜபத்தைவிட, ஒரு—சொல் மந்திரமே நல்லது. அர்த்தம் இல்லாத ஒரு வார்த்தையை உபயோகிப்பது மிகவும் நல்லது; வார்த்தையின் அர்த்தம் கூட உங்கள் மனதைக் கவர்ந்து இழுக்கும்.

நீங்கள் எதையாவது தூக்கி எறிய வேண்டுமானால் அதை தூக்கி எறியவேண்டும் என்ற உணர்வுடன் இருக்க வேண்டும். அதன் மேல் அதிக பற்று வைத்தபடி இருக்கக் கூடாது. ஆகவே ஒரு வார்த்தையை உபயோகப்படுத்துங்கள்; ''ஹூ'' ("Hoo") என்பது போன்ற அர்த்தமற்ற ஒரு வார்த்தை மிக நல்லது. ''ஹூ'' என்பதில்

அர்த்தமேதுமில்லை. ''ஓம்'' என்பதும் அடிப்படையில் இதுபோன்ற ஒன்றேயானாலும் இப்போது இதை நாம் தெய்வீகத்துடன் தொடர்புபடுத்திப் பழகிவிட்டோம்; ஆகவே இதற்கு ஒருவித அர்த்தம் வந்துவிட்டது.

ஒலி அர்த்தமற்றதாக இருக்க வேண்டும்; அர்த்தமற்ற வார்த்தையாக இருக்க வேண்டும். இது உங்கள் மனதுக்கு எதையும் சொல்லக்கூடாது. மனதுக்கு உணவு அளித்தவாறு இது அமைந்துவிடக் கூடாது. மனம் வார்த்தையை உணவாக உட்கொள்ளாது; ஆனால் வார்த்தையின் அர்த்தமே மனதின் உணவாகும். ஆகவே ''ஹூ'' போன்ற ஏதாவது ஒரு வார்த்தையை உபயோகியுங்கள். இது ஒரு அர்த்தமற்ற ஒலி.

உண்மையில், ''ஹூ'' என்பது ஒரு அர்த்தமற்ற ஓசை மட்டு மல்ல; இது உங்களுக்குள்ளே ஒரு இறுக்கத்தை விளைவிக்கிறது. ''ஹூ'' என்னும் ஒலியுடன் ஏதோ வெளியே தூக்கி எறியப் படுகிறது. எதையோ வெளியே தூக்கி எறியும்படியான எந்த ஒரு வார்த்தையையாவது உபயோகியுங்கள். இது உங்களையே வெளியே தூக்கி எறிவது போலிருக்கட்டும். உங்களுக்கு எதையோ அளிப்பதாக இருக்கக்கூடாது.

''ஹூ'' வைப் பயன்படுத்துங்கள். ''ஹூ'' என்றவுடன் எதையோ வெளியே தூக்கிப் போடுவதுபோல் உணர்வீர்கள். சுவாசம் வெளியே போகும்போது ''ஹூ'' ("Hoo") என்று உச்சரிக்க வேண்டும். சுவாசம் உள்ளே வரும்போது அதை இடைவெளியாக்குங்கள். அதை சமன்படுத்துங்கள். ''ஹூ''... இதன் பிறகு உள்வரும் சுவாசத்தை இடைவெளியாக்குங்கள்... அதன் பிறகு மீண்டும் ''ஹூ''...

வார்த்தை அர்த்தமற்ற ஒலியாய் இருக்கட்டும். இது ஒரு ஒலியாக மட்டும் இருக்கட்டும்; ஒரு சொல்லாக இருக்க வேண்டாம். வெளியேறும் சுவாசத்துக்கு அதிக அழுத்தம் கொடுங்கள். இந்த வார்த்தை, இந்த ஒலி, முடிவில் தூக்கி எறியப்பட வேண்டும். ஆகவே, இதை உள்ளே வரும் சுவாசத்துடன் சேர்த்து உச்சரிக்கக் கூடாது.

இது நுட்பமான ஒன்று. ஒலியை மட்டும் வெளியே தள்ளுங்கள். மலத்தை முக்கித் தள்ளுவதுபோல் — இது உங்களை விட்டு எதையோ வெளியே தள்ளுவது போல் இருக்கட்டும்.

நினைவிருக்கட்டும் உட்செல்லும் சுவாசத்துடன் உங்களுள் எது சென்றாலும் அது உணவு போலாகிவிடும். — ஒரு ஒலி கூட உணவாகிவிடும். வெளியேறும் சுவாசத்துடன் வெளியே செல்லும் எதுவும் மலம்போலாகிவிடும் — இது வெளியே தள்ளப்பட்டு விடும். ஆகவே உள்ளே போகும் மூச்சுடன் காலியாய் இருங்கள்; அப்போது உங்கள் மனதுக்கு உணவு கிடைக்காது.

மனம் நுட்பமான உணவுகளையும் உட்கொள்ளும் — ஒலிகள், வார்த்தைகள், அர்த்தங்கள் — இப்படி எதுவானாலும் அதை உணவாக்கிக் கொள்ளும் திறமை மனதுக்கு உண்டு. இதைக் கொண்டு பரிசோதனை செய்து பாருங்கள். நீங்கள் பாலியல் கற்பனை வயப்பட்டவாறு இருப்பதை உணர்ந்தால் இந்த "ஹூ"வை வெளியேறும் சுவாசத்துடன் பயன்படுத்திப் பாருங்கள். ஒரு சில நொடிகளில் நீங்கள் பாலியலையே கடந்து சென்று விடுவீர்கள். ஏனென்றால் இதனால், ஏதோ வெளியேற்றப் படுகிறது. நுட்பமான ஏதோ ஒன்று வெளியே எறியப்படுகிறது. நீங்கள் கோபமாக இருக்கும்போது இந்த ஒலியைப் பயன்படுத்திப் பாருங்கள். சில நொடிகளில் கோபம் பறந்து போய்விடும்.

பாலியல் உணர்வு இருக்கும்போது உள்ளே வரும் சுவாசத்துடன் இந்த ஒலியைப் பயன்படுத்தினால் அந்த உணர்வு அதிகரிக்கும். நீங்கள் கோபப்படும்போது இந்த "ஹூ" ஒலியை உள்ளே போகும் சுவாசத்துடன் உச்சரித்தால் கோபம் அதிகமாகும். அப்போது ஒரு சாதாரண ஒலியும்கூட உங்கள் மனதை எப்படி பாதிக்கிறது என்பதை உணர்வீர்கள். பிறகு அதுவே உள்ளே வரும் சுவாசத்துடனும் வெளியே போகும் சுவாசத்துடனும் எப்படி வெவ்வேறு விதமாக பாதிக்கிறது என்பதும் தெரியவரும்.

உங்கள் காதலியை மூச்சு வெளியேறும்போது தொட்டால் விசேஷமான உணர்வு ஏதும் இருக்காது. ஆனால் மூச்சு உள்ளே

வரும்போது தொட்டால் ஒருவித கவர்ச்சி இருப்பது தெரியும், உள்ளே வரும் சுவாசத்தின்போது நீங்கள் தொட்டது உணவாகி விட்டது. ஆனால் வெளியேறும் சுவாசத்தின்போது தொட்டது உணவே அல்ல. யாராவது ஒருவருடைய கையை உங்கள் சுவாசம் உள்ளே வரும்போது உங்கள் கையில் எடுத்துப் பாருங்கள். வெளியேறும் சுவாசம் காலியாகவே இருக்கட்டும். அப்போது தொடுதலே ஒரு உணவு என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்.

இதனால்தான் தாயினால் தொட்டுத் தழுவியவாறு வளர்க்கப் படாத குழந்தை ஏதோ குறையுள்ளதாய் இருக்கிறது. அக்குழந்தையால் யாரையும் நேசிக்க முடியாது. ஏனென்றால் தாயின் கை படுவதும், தொடுவதும், தழுவுவதும் அக்குழந்தைக்கு உணவு போலாகும். அது அக்குழந்தையினுள் பலவற்றை விளைவிக்கும். யாரும் அதை அன்புடன் தொட்டுப் பழகவில்லை என்றால் அதனால் மற்ற யாருடனும் அன்பாய் இருக்க முடியாது. அதற்கு உயிர்ச் சத்துடைய ''உணவு'' கிடைக்கவில்லை. இது எப்படிப்பட்ட உணவு என்பதை அது அறியாது; இதுவே அக்குழந்தைக்கு ஒரு குறைபாடாகிவிடும்.

ஆகவே நான் பெண்ணைத் தொடாமல் இருக்கச் சொல்ல வில்லை. ''தொடுங்கள்; ஆனால் மூச்சு வெளியே போகும்போது தொடுங்கள்'' என்பேன். சுவாசம் உள்ளே வரும்போது உணர்ந்தவாறு இருங்கள்; அந்த இடைவெளியில் இருங்கள்; தொடுவதை உணராதீர்கள். தொட்டவாறே இருங்கள். ஆனால் தொடுவதை உணராமல் இருங்கள்.

சுவாசம் வெளியே போகும்போது உங்கள் உணர்ச்சி எப்படி இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்தவாறு இருங்கள்; இதன் பிறகு உங்களுக்கு சுவாசத்தின் ரகசியம் தெரிந்துவிடும். இதற்கு ஏன் பிராணா என்று பெயர் வைத்தார்கள் — இதை ஏன் உயிர்ச்சக்தி என்கிறார்கள் — என்பது தெரியவரும். சுவாசமே மிகச் சிறப்பான, உயிரூட்டம் மிகுந்த ஒன்றாகும். நீங்கள் எவ்வளவுதான் நல்ல உணவை உட்கொண்டாலும் அதை சுவாசம் வெளியேறும்போது

உட்கொண்டால் அதனால் உங்கள் உடலுக்கு எந்த பயனும் இருக்காது. எவ்வளவு அதிகமாக உட்கொண்டாலும் வெளியேறும் சுவாசத்தின்போது உட்கொண்டால் அதில் ஒரு சத்தும் இருக்காது. ஆகவே உள்ளே வரும் சுவாசத்தின்போது உணவை உட்கொள்ளுங்கள். சுவாசம் வெளியேறும்போது இடைவெளி இருக்கட்டும்; அப்போது உணவு உட்கொள்ள வேண்டாம். இவ்வாறு நீங்கள் சாப்பிடுவது சிறிதளவேயானாலும் நீங்கள் அதிக உயிர்ப்புடன் இருப்பீர்கள்.

இந்த "ஹூ" ஒலியை சுவாசம் வெளியேறும்போது நினைவில் வைத்திருங்கள். இது மனம் சஞ்சலப்படுவதைத் தணிக்கும். ஆனால் இதுவும்கூட ஒரு கைத்தடி போன்ற சாதனமேயாகும்; நீங்கள் விடாமல் தியானம் பயின்று வந்தால் ஒரு காலத்துக்குப் பிறகு இதற்குத் தேவையில்லை என்று தோன்றும். அதுமட்டு மல்லாது, இது ஒரு நேரடியான தடையாக உள்ளது என்பதும் விளங்கும்.

எதையும் கண்டுகொள்ளாமல், ஈடுபாடில்லாமல் இருப்பது தான் உலகிலேயே மிக அழகான ஒன்று. இப்படிச் சும்மா இருப்பதுதான் மிக உயர்ந்த, சொகுசான, சுகபோக வாழ்க்கை யாகும். உங்களால் ஒன்றும் செய்யாமல் இருக்க முடிந்தால் நீங்கள் ஒரு மன்னராகி விடுவீர்கள். நாம் பலவிதமான வேலைகளில் ஈடுபட்டவாறு வாழ்ந்து வரும்போதுதான் சில சமயங்களில் நமக்கு செய்வதற்கு ஒன்றுமே இல்லாத ஒரு தருணம் வரும். எப்போதும் எதையாவது செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்பது அவசியமே இல்லை. அப்படி இருப்பதால் முடிவில் தீங்கு விளையக் கூடும்.

வேலை இல்லாத ஓய்வான தருணத்தை அழித்து விடுவது பித்தனின் செய்கை போலாகும். ஏனென்றால், அத்தகைய தருணத்தில்தான் உங்களால் காலமின்மைவயத்தன்மையினுள் (timelessness) புகமுடியும். எதையாவது செய்தவாறே இருக்கும் போது உங்களால் காலத்தைக் கடந்து செல்ல முடியாது. எதையாவது செய்துகொண்டே இருப்பதால் நீங்கள் வெளி - இடம் (space)

என்பதையும் கடந்து செல்ல முடியாது. ஆனால் நீங்கள் வேலையில்லாத நிலையில் உள்ளபோது முற்றிலும் செயலற்ற நிலையில் இருக்கும்போது — உங்களிடமே கூட ஈடுபட்டபடி இல்லாதபோது, தியானம்கூட செய்தவாறு இல்லாதபோது — நீங்கள் அப்படியே, உள்ளபடியே இருக்கும்போது — அந்த தருணமே ஆன்மவய உய்விருப்பின் சிகர அனுபவமான பரமானந்த மாகும் — இதுவே சச்சிதானந்தம்.

இந்த வார்த்தையின் முதல் பகுதி ''சத்''— இதன் பொருள் உய்விருப்பு (existence). நீங்கள் அப்படியே உய்பவராக இருக்கிறீர்கள். பிறகு இந்த உய்விருப்பை உணர்கிறீர்கள் — உணர்வதோடு, நீங்களே மெய்யுணர்வாகி விடுகிறீர்கள் (Consciousness); சித்து உய்விருப்பு ஆகிய இரண்டுமாகி விடுகிறீர்கள். உய்விருப்பு மெய்யுணர்வாகி விடுகிறது. பிறகு அதைத் தொடர்ந்து ஆனந்தம், பேரானந்தம் (bliss) வருகிறது.

இது வெறும் உணர்ச்சி மட்டுமல்ல; நீங்களே ஒரே சமயத்தில் பேரானந்தம், உய்விருப்பு, மெய்யுணர்வு எல்லாமாகி விடுகிறீர்கள். இதை நம்மால் ஒரே வார்த்தையில் சொல்லிவிட முடியாது என்பதால் மூன்று வார்த்தைகளை உபயோகிக்கிறோம். நீங்கள் ஒரே சமயத்தில் இந்த மூன்றுமாகி விடுகிறீர்கள்.

ஆகவே வேலை எதுவுமில்லாத அந்த ஓய்வான தருணங் களுக்காக காத்திருங்கள். நீங்கள் மந்திரம் போன்ற ''கைத்தடி'' களைப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால், இவை தரும் மகிழ்ச்சிலேயே திளைத்துவிடாதீர்கள் — இவை முடிவில் தூக்கி எறியப்பட வேண்டியவை என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மனக்கண்ணால் பார்க்கும் செய்முறை (Visualization)

மனம் என்பதே வெளிப்படுத்துதல் (Projection) எனப் பொருள் படும். ஆகவே மனதைக் கடந்து செல்லவில்லை என்றால் நீங்கள் அனுபவிக்கும் அத்தனையும் பெரிதாக்கி வெளிப்படுத்தப்பட்ட தாகவே இருக்கும். மனம் விளக்கி வெளிப்படுத்தும் செயல் தன்மையுடைய ஒரு கிரியா சாதனமாகும். நீங்கள் ஏதேனும் பேரானந்தமான, தெய்வீகவயமான, ஒளிவயமான, மனக்காட்சி களைக் கண்டு அனுபவிப்பதும் இவ்வாறு மனதால் வெளியிடப் பட்டவையேயாகும். உங்கள் மனதை முற்றிலுமாய் நிறுத்த முடியவில்லை என்றால் நீங்கள் இப்படி வெளிப்படுத்தும் தன்மையைக் கடந்து செல்ல முடியாது. நீங்கள் மனக் காட்சிகளை வெளிப்படுத்திக் கொண்டே இருப்பீர்கள். மனம் மாய்ந்துபோன பிறகுதான் நீங்கள் ஆபத்தைக் கடந்து விட்டவராவீர்கள். அனுபவமோ, மனக் காட்சிகளோ, பொருள்வயமான வேறு எதுவுமே இல்லாத போதோ, உங்கள் மெய்யுணர்வு தெளிவான கண்ணாடிபோல் அதில் எதுவும் பிரதிபலித்தவாறு இல்லாமல் உள்ள அப்போதுதான் நீங்கள் எதையும் வெளிப்படுத்தும் ஆபத்தைக் கடந்தவராக இருக்க முடியும்.

வெளிப்படுத்துதல் (Projections) இரண்டு வகைப்படும். ஒருவகையான வெளிப்படுத்தல் உங்களை மேன்மேலும் வெளிப் படுத்துதலினுள் தள்ளிவிடும். இது ஆக்கப்படித்தான (Positive) வெளிப்படுத்தலாகும்; இதைக் கடந்து உங்களால் போக முடியாது. மற்ற வகை வெளிப்படுத்தல் இதற்கு எதிர்வயமானதாகும். இதுவும் ஒருவித வெளிப்படுத்தலானாலும் இது நீங்கள் வெளிப்படுத்து தலை விட்டு அப்பால் கடந்து செல்ல உதவும்.

தியானத்தில் நீங்கள் உங்கள் மனதின் வெளிப்படுத்தும் சாதனத்தை எதிர்வயமான முயற்சியாக பயன்படுத்துகிறீர்கள். எதிர்வயமான வெளிப்படுத்தல்கள் நல்லவை. இது முள்ளைக்

கொண்டு முள்ளை எடுப்பது போலாகும். ஒரு விஷத்தை வேறொரு விஷத்தால் முறித்துவிடுவது மேலாகும். ஆனால் நீங்கள் இவை எல்லாம் முடியும் வரை ஆபத்து உள்ளது என்பதை தொடர்ந்து உணர்ந்தபடியே இருக்க வேண்டும். இப்படிப்பட்ட எதிர்வயமான வெளிப்படுத்தல்களும் மனக் காட்சிகளும் இருக்கும் வரை ஆபத்து உள்ளது என்பதை உணர்ந்தவாறு இருக்க வேண்டும். நீங்கள் எதையாவது அனுபவித்தவாறு இருந்தால், அது தியானம் அல்ல எனலாம். அது ஒருவித ஆழ் சிந்தனையே (Contemplation); அதை ஒருவித சிந்தனைச் செயற்கூறு என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். எவ்வளவுதான் நுண்ணியதாக இருந்தாலும் அது சிந்திப்பதேயாகும். சிந்தனையற்ற மெய்யுணர்வு மட்டும் — மேகமூட்டம் இல்லாத திறந்த வானம் போல் இருக்கும்போது — உங்களால் ''நான் என்ன அனுபவிக்கிறேன்'', என்றுகூட சொல்ல முடியாதபடி இருக்கும்போது — ''நான் இருக்கிறேன்'' என்று மட்டும் சொல்ல முடியும்.

டெஸ்கார்டஸ் சொன்னபடி ''நான் நினைக்கிறேன்; ஆகவே, நான் இருக்கிறேன்''. இது தியானத்தில் ''நான் இருக்கிறேன், ஆகவே, நான் இருக்கிறேன்'' என்பதாகும். இந்த ''நான் இருக்கிறேன் என்னும் தன்மை'' எல்லாச் சிந்தனைக்கும் முன்னோடியாகும்; நீங்கள் நினைப்பதற்கு முன் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். சிந்தனை பிறகுதான் வருகிறது. உங்கள் மெய்யிருப்பை (being) சிந்தனை யினால் பெற முடியாது. நீங்கள் சிந்தனையற்று இருக்க முடியும். ஆனால் நீங்கள் இல்லாமல் சிந்தனை இருக்க முடியாது. ஆகவே சிந்தனையை அடிப்படையாகக் கொண்டு உங்கள் உய்விருப்பை (existence) நிரூபிக்க முடியாது.

அனுபவங்களும், மனக்காட்சிகளும், பொருள்வயமாக உணரப்படும் எதுவும், சிந்தனையின் பகுதிகளே. தியானம் என்பது சிந்திக்கும் மனம் முற்றிலும் முடிவுறுவதாகும். அது மெய்யுணர்வு இல்லாது போதல் அல்ல. மெய்யுணர்வும் (Consciousness) நின்றுவிடுமானால் நீங்கள் தியானத்தில் அல்லாது ஆழ்ந்த

தூக்கத்தில் இருப்பீர்கள். இதுதான் ஆழ்தூக்கத்துக்கும் தியானத்துக்கும் உள்ள வேறுபாடு.

ஆழ்தூக்கத்தில் கற்பித வெளிப்பாடுகளும் நின்றுவிடும்; சிந்தித்தல் நிகழாது; அதே சமயம் மெய்யுணர்வும் இருக்காது. தியானத்தில் வெளிப்படுத்தல் இருக்காது; சிந்தித்தல் நின்றுவிடும்; எண்ணங்களே இல்லாதுபோய் விடும் — ஆழ்தூக்கத்தில் எப்படியோ அப்படியே — ஆனால் மெய்யுணர்வு இருக்கும். இந்த இயல் நிகழ்வை நீங்கள் உணர்வீர்கள். உங்களைச் சுற்றியுள்ள அந்த முழுமையான — ஒரு பொருளுமே இல்லாத - வெறுமையை உணர்வீர்கள். அவ்வாறு உணர்ந்து அனுபவித்துத் தெரிந்து கொள்ள ஒரு பொருளும் இல்லாதபோது முதன்முதலாக நீங்கள் உங்களையே உணரத் தொடங்குவீர்கள். இது ஒரு பொருளின்மைவய அனுபவம். இது நீங்கள் அனுபவிக்கும் ஒன்றல்ல; இது உங்களுடைய இருப்பே ஆகும்.

ஆகவே நீங்கள் தெய்வீகத்தின் உய்விருப்பை உணர்ந்தாலும் கூட அதுவும் ஒரு கற்பித வெளிப்பாடே ஆகும். இவை எதிர்வயமான கற்பித வெளிப்பாடுகளாகும். இவையும் கடந்து செல்ல ஒரு விதமாக உதவும். ஆனால் நீங்கள் இவை எப்படியும் கற்பித வெளிப்பாடுகளே என்பதை உணர்ந்தவாறு இருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால், இவற்றைக் கடந்து உங்களால் செல்ல முடியாது. இதனால்தான் நான் நீங்கள் பேரானந்தத்தை அடைவதை உணர்வதாகச் சொன்னால் நீங்கள் இன்னும் மனதில்தான் இருக்கிறீர்கள் என்று கூறுகிறேன். ஏனென்றால், அங்கு இருமை உள்ளது; தெய்வீகம் — தெய்வீகமின்மை, பேரானந்தம் — பேரானந்தமின்மை என்ற இரண்டையும் அங்கு காணலாம். "நீங்கள் உண்மையில் முடிவானதை அடைந்ததும் உங்களால் பேரானந்தத்தை உணர முடியாது. ஏனென்றால் பேரானந்தமின்மை இயலாத ஒன்றாகி விடும். தெய்வீகமின்மை இல்லாதபோது தெய்வீகத்தை தெய்வீக மென உங்களால் உணர முடியாது.

ஆகவே இதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மனம் கற்பித வெளிப்பாடாகும். நீங்கள் மனதைக் கொண்டு எதைச்

செய்தாலும் அது கற்பித வெளிப்பாடே ஆகும். உங்களால் மனதைக் கொண்டு ஒன்றையுமே செய்ய முடியாது. மனதை எப்படி இன்மையாக்குவது? அதை முழுதுமாக விட்டுவிட வழி என்ன? மனமில்லாமல் மெய்யுணர்வுடன் இருக்க வழி என்ன? இதுதான் தியானம். அப்போதுதான் உங்களுக்குத் தெரியவரும். கற்பித வெளிப்பாடல்லாத அந்த ஒன்று தெரியவரும்.

உங்களுக்குத் தெரிந்ததெல்லாம் உங்களுடைய கற்பித வெளிப்பாடுகளேயாகும். அவை வெறும் திரைபோல் அமையும். உங்கள் கருத்துக்களை, உங்கள் மனதை, அத்திரையில் படமாக விழுமாறு வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். ஆகவே எந்த தியான செய்முறையும் கற்பித வெளிப்பாட்டில் எதிர்வயமான கற்பித வெளிப்பாட்டில் — ஆரம்பிக்கிறது. கற்பித வெளிப்பாடின்மையில் முடிகிறது. இதுவே எல்லா தியான முறைகளின் இயல்பாகும். ஏனென்றால், நீங்கள் மனதில் இருந்துதான் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

நீங்கள் மனமின்மை (no mind) எனப்படும் நிலையொன்றை நோக்கிச் செல்லும்போதுகூட மனதில் இருந்துதான் ஆரம்பிக்க வேண்டும். நான் ஒரு அறையின் உள்ளிருந்து வெளியே செல்ல வேண்டுமானால் முதலில் அந்த அறையினுள் நடக்க வேண்டும்; முதலடியை அந்த அறையில் இருந்துதான் எடுத்து வைக்க வேண்டும். இது கலவரத்தை உண்டாக்குகிறது. அந்த அறையினுள்ளேயே வட்டமிட்டுச் சுற்றிவந்தால் நான் அந்த அறையிலேயே நடந்து கொண்டிருப்பேன். அந்த அறையை விட்டு போய்க் கொண்டிருக்கும்போதும் அந்த அறையில் நடந்துதான் செல்ல வேண்டும். ஆனால் இது வேறுவிதமாக இருக்கும். என் பார்வை கதவின் மேல் இருக்கும். நான் நேர்கோட்டில் நடப்பேன்; வட்டமான கோட்டில் நடக்க மாட்டேன்.

எதிர்வய கற்பித வெளிப்பாடு என்றால் மனதில் இருந்து நேராக வெளியே நடந்து சென்று விடுவதாகும். ஆனால் முதலில் உங்கள் மனதுக்குள் சில காலடிகளை எடுத்து வைக்கத்தான் வேண்டும்.

உதாரணமாக, நான் 'ஒளி' என்று கூறும்போது நீங்கள் உண்மையான ஒளியைப் பார்த்ததில்லை. நீங்கள் வெளிச்சத்திலுள்ள பொருளைத்தான் பார்த்திருக்கிறீர்கள். ஒளியை நீங்கள் பார்த்ததுண்டா? யாரும் பார்த்ததில்லை; யாராலும் பார்க்க முடியாது. வெளிச்சத்தில் தெரியும் வீட்டையோ நாற்காலியையோ பார்த்திருக்கிறீர்கள்; ஆனால் ஒளியை அப்படியே பார்த்ததில்லை. சூரியனைப் பார்த்தால் கூட ஒளியைப் பார்த்ததாகாது. ஒளி பிரதிபலிக்கப்பட்டு திரும்பி வருவதையே பார்க்கிறீர்கள்.

ஒளியை உங்களால் பார்க்க முடியாது. ஒளி எதன் மேலாவது பட்டுத் திரும்பும்போது வெளிச்சத்தில் உள்ள பொருளைப் பார்க்கிறீர்கள். வெளிச்சத்திலுள்ள பொருளைப் பார்த்துவிட்டு அங்கு ஒளி இருக்கிறது என்று கூறுகிறீர்கள். வெளிச்சத்தில் தெரியக்கூடிய பொருள் எதுவும் இல்லாதபோது அங்கு இருட்டாக இருக்கிறது; இருள் இருக்கிறது என்று கூறுவீர்கள்.

உங்களால் தூய ஒளியைப் பார்க்க முடியாது; ஆகவே இதை தியானத்தில் முதல் காலடியாகப் பயன்படுத்துகிறேன் — எதிர்வயமாக ஒரு கற்பித வெளிப்பாடாகப் பயன்படுத்துகிறேன். பொருளே இல்லாதபோது ஒளியை உணர முயற்சி செய்யச் சொல்கிறேன். பொருளைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டேன். ஒளி மட்டும் இருக்கிறது. ஒளியை பொருள்கள் இல்லாமலே உணருங்கள்... பொருள்கள் இல்லாமல் உங்களால் ஒளியைத் தொடர்ந்தாற் போல் அதிக நேரம் பார்க்க முடியாது. வெகு சீக்கிரமே ஒளி மறைந்துவிடும்; ஏனென்றால் உங்கள் பார்வை ஏதாவது பொருளின்மேல் குவிந்திருக்க வேண்டும்.

அதன் பிறகு பேரானந்தத்தை உணரச் சொல்கிறேன். நீங்கள் பேரானந்தத்தை எந்தப் பொருளும் இல்லாமல் உணர்ந்ததில்லை. உங்களுக்குத் தெரிந்துள்ள மகிழ்ச்சி, பேரின்பம் எல்லாம் எதை யாவது சார்ந்து இருந்தது. எப்பொருளையுமே சாராமல் இருக்கும் பேரானந்தமான ஒரு தருணத்தை நீங்கள் எப்போதுமே அறிந்த தில்லை. நீங்கள் யாரையாவது காதலித்து பேரானந்தமடைந் திருக்கலாம். அங்கு இருந்த ஒருவர் அப்பொருளாக இருந்தார்.

நல்ல இசையைக் கேட்டு பேரானந்தமடைந்திருக்கலாம். அப்போது அந்த இசை அப்பொருளாக இருந்தது. பொருள் ஒன்றும் இல்லாமல் பேரானந்தமான தருணத்தை நீங்கள் எப்போதாவது உணர்ந்ததுண்டா? இல்லை. ஆகவே பொருள் ஏதும் இல்லா மலேயே பேரானந்தத்தை உணருங்கள் என்று நான் கூறும்போது அது முடியாத ஒன்றாகத் தோன்றுகிறது. அப்படி முயன்றாலும் சிறிது நேரத்தில் பேரானந்தம் மறைந்துவிடும்; ஏனென்றால் அதனால் அது மட்டும் தனித்தவாறு இருக்க முடியாது.

பிறகு நான் தெய்வீகத்தின் அருகிருப்பை, சான்னித்தியத்தை, உணரச் சொல்கிறேன். ''கடவுளை உணருங்கள்'' என்று நான் சொல்லவில்லை. ஏனென்றால் அப்போது கடவுள் ஒரு பொருளாகி விடுகிறார். நீங்கள் எப்போதாவது யாரும் இல்லாதபோது அங்கு அருகிருப்பை (Presence) உணர்ந்ததுண்டா? இது எப்போதும் யாரையாவது பொறுத்திருக்கும். அங்கு யாராவது இருந்தால் அப்போது அங்கு அருகிருப்பை உணருவீர்கள்.

நான் அப்படிப்பட்ட அந்த யாரையோ முழுதுமாய் விலக்கி விடுகிறேன். தெய்வீகத்தின் அருகிருப்பை உணருங்கள் என்று மட்டும் சொல்கிறேன். இது ஒரு எதிர்வயமான கற்பித வெளிப் பாடாகும். இது அதிக நேரம் நீடிக்காது. ஏனென்றால் இதைத் தாங்கி நிற்க அங்கு எந்த விதமான தளமும் இல்லை. கூடிய சீக்கிரம் இது மறைந்துவிடும். முதலில் நான் பொருள்களைத் தள்ளி விடுகிறேன். பிறகு போகப் போக கற்பித வெளிப்பாடே மறைந்துவிடும். இதுதான் எதிர்வய மற்றும் நேர்வயமான கற்பித வெளியீடுகளுக்கு இடையேயுள்ள வேற்றுமையாகும்.

நேர்வய கற்பித வெளியீட்டில் பொருள் முக்கியமாகிறது; உணர்ச்சி அதைத் தொடர்ந்து வரும். ஆனால் எதிர்வய கற்பித வெளியீட்டில் (negative projection) உணர்ச்சி முக்கியமாகிறது. பொருள் மறைந்துவிடுகிறது; இது உங்கள் காலடியில் உள்ள தரையை அப்படியே நான் நீக்கிவிடுவது போலிருக்கிறது. உங்களுக்கு உள்ளே, உங்களுக்கு அடியில், சுற்றிலுமெங்கும் உள்ள இடத்தையெல்லாம் அப்புறப்படுத்தி விட்டதால் நீங்கள்

உங்கள் உணர்ச்சியுடன் (feeling) மட்டும் தனித்து விடப்படுகிறீர்கள். இப்போது அந்த உணர்ச்சி இருக்க முடியாது; அது விழுந்து விடும். பொருள்கள் இல்லையென்றால், பொருள்களைப் பற்றிக் கொண்டு நிற்கும் உணர்ச்சிகள் அங்கு தொடர்ந்து இருக்க முடியாது. ஒரு சிறிது நேரம் வரை உங்களால் அவற்றை நீட்டிக்க முடியலாம்; பிறகு அவை மறைந்துவிடும். அவை மறைந்துவிட்ட பிறகு நீங்கள் மட்டும் தனியாக இருப்பீர்கள். உங்கள் முழு தனிமையில் நிற்பீர்கள். அதுவே தியானத்தின் தருணமாகும். அங்கிருந்துதான் தியானம் ஆரம்பமாகும். இப்போது நீங்கள் அறையின் வெளியே சென்றுவிட்டீர்கள்.

ஆகவே தியானம் மனதில் ஆரம்பமாகிறது. ஆனால் இதுவே உண்மையான தியானமாகாது. மனதில் இருந்து ஆரம்பியுங்கள்; அப்போதுதான் தியானத்தை நோக்கி நகர முடியும். மனம் முடிவுற்றதும், நீங்கள் அதைக் கடந்துவிட்டதும் உண்மையான தியானம் ஆரம்பமாகும். நாம் நம் மனதில் ஆரம்பிக்கவேண்டும். ஏனென்றால் நாம் நம் மனதில்தான் இருக்கிறோம். இதைக் கடந்து போகக் கூட இதை உபயோகிக்க வேண்டும். ஆகவே மனதை எதிர்வயமாகப் பயன்படுத்துங்கள்; நேர்வயமாகப் பயன்படுத்தவே கூடாது. அப்போது தியானம் சித்தியாகும். (achieved)

மனதை நேர்வயமாகப் பயன்படுத்தினால் நீங்கள் மேன்மேலும் அதிகமாக கற்பித வெளிப்பாடுகளையே உண்டாக்குவீர்கள். ஆகவே "நேர்த்தியாக சிந்தித்தல்" என்பதெல்லாம் (Positive thinking) தியானத்துக்கு முற்றிலும் எதிரானவையே. எதிர்வயமாக சிந்தித்தல் தியானமாகும்; இன்மையாக்குதலே தியானத்துக்கு உகந்த முறை. அதற்கு மேல் இன்மையாக்க அங்கு ஒன்றும் இருக்காத அளவுக்கு இன்மையாக்கியவாறே இருங்கள். அங்கு அப்படிச் செய்பவர் மட்டும் இருக்கும் வரை இதைச் செய்தவாறே இருங்கள். அப்போது தான் நீங்கள் உங்கள் தூயநிலையில் இருப்பீர்கள். அதன் பிறகே உங்களுக்கு உள்ள—அந்த—ஒன்று (What is) தெரியவரும். இதற்கு முன் உங்களுக்குத் தெரிந்ததெல்லாமே உங்கள் மனதின் கற்பித வெளிப்பாடுகளே, கற்பனைகளே, கனவுகளே ஆகும்.

மெய்யுணர்வுடன் மாண்டுபோதல்

தியானம் என்பது சரணடைதலாகும்; முழுமையான பிடி–விடல் (let-go) ஆகும். பற்று–விடல் ஆகும்; இறைவழிபாடாகும். ஒருவர் சரணடைந்து விட்டபிறகு அவர் தான் தெய்வீகத்தின் கையில் இருப்பதைத் தெரிந்து கொள்வார். நாம் நம்மையே பற்றிக்கொண்டிருந்தால் தெய்வீகத்தினிடம் ஒன்றிணைய முடியாது. அலைகள் மாய்ந்தவுடன் அவை கடலாகி விடுகின்றன.

தியானம் என்பதன் பொருளைத் தெரிந்து கொள்ளும் பொருட்டு சில பரிசோதனைகளைச் செய்து பார்ப்போம். யாரும் உங்களைத் தொடாதபடி உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள்; உடலைத் தளர்வாக வைத்திருங்கள். முழுதுமாகத் தளர்வுற்று இருங்கள். உடலில் சிறிதுகூட இறுக்கமே இருக்கக் கூடாது.

இரண்டு மலைகளுக்கு இடையே ஒரு ஆறு வேகமாக, விசையுடன் சப்தம் செய்தபடி ஓடுவதாக கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அதைக் கவனித்து அதனுள் குதித்து விடுங்கள்... ஆனால் நீந்த வேண்டாம். உங்கள் உடல் அதில் அசைவின்றி மிதந்து செல்லட்டும். இப்போது நீங்கள் ஆற்றின் போக்கில் மிதந்து செல்கிறீர்கள். வெறுமனே மிதந்து செல்கிறீர்கள். எங்கும் போய்ச் சேரவேண்டிய எண்ணம் இல்லை. சேர வேண்டிய இடம் ஒன்றும் இல்லை; நீந்திச் செல்ல அவசியம் இல்லை. மிதந்து செல்வதைப் போல் உணருங்கள். இதைத் தெளிவாக அனுபவியுங்கள். இதனால் உங்களுக்கு ''சரணடைதல்'', ''முழுமையான பற்றுவிடல்'' என்பதன் அர்த்தம் தெரியும்.

எப்படி மிதக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொண்டபிறகு, எப்படி மாய்வது – எப்படி முழுதுமாக கரைந்து விடுவது – என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். கண்களை மூடியவாறு இருங்கள். உங்கள் உடல் தளர்வாக இருக்கட்டும். முற்றிலும் ஓய்வாக இருங்கள். சிதையொன்று (Pyre) எரிந்து கொண்டிருப்பது போல் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். மரக்கட்டைகள் எரிந்தவாறு உள்ளன. அதன்மேல் உங்கள் உடல் கிடத்தப்பட்டவாறு கற்பனை

செய்து அதைக் கவனியுங்கள். உங்கள் உறவினரும், நண்பர்களும் அங்கு சிதையைச் சுற்றி நின்று கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இந்த மரணத் தருணத்தை, என்றைக்காவது நிகழப்போகும் இந்த சம்பவத்தை, அனுபவித்துப் பார்ப்பது நல்லது. சிதையின் தீ மேலும் உயர்ந்து எரிகிறது; உங்கள் உடல் எரிந்து கொண்டிருக் கிறது. சிறிது நேரத்தில் தீ அதுவாக அணைந்துவிடும். மக்கள் வீடு திரும்பிவிடுவார்கள்; சுடுகாடு மீண்டும் மௌனமாகிவிடும். இதை உணருங்கள். எல்லாம் அமைதியாகிவிட்டது; அங்கு சாம்பல் மட்டும் இருக்கிறது. நீங்கள் முழுதுமாகக் கரைந்து விட்டீர்கள். இவ்வாறு கரைந்து விடுவதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்; ஏனென்றால் தியானம் ஒருவகை மரணமேயாகும்.

இப்போது கண்களை மூடியவாறு முழு ஓய்வுடன் தளர்வுற்று இருங்கள். நீங்கள் எதையும் செய்யவேண்டாம். நீங்கள் இல்லாத அச்சமயத்தில் எல்லாமே இப்போது இருப்பது போலவே இருந்தன; நீங்கள் மாய்ந்து போன பிறகும் எல்லாமே அப்படியே இருக்கும்.

நடப்பதை எல்லாம் இப்போது நடந்தபடியே அவை உள்ளவாறு உணருங்கள். இதன் ''உளதாம் தன்மையை'' (suchness) உணருங்கள். இப்படி இருக்கிறது; இப்படித்தான் இருக்க முடியும்; வேறு எப்படியும் இருக்க முடியாது. ஆகவே ஏன் எதிர்க்க வேண்டும்? ''உளதாம் தன்மை'' என்பது ''எதிர்ப்பு ஏதுமற்ற நிலை'' என்று பொருள்படும். எதுவுமே இருப்பதற்கு மாறாக இருக்க வேண்டும் என்ற விழைவே இல்லை. புல் பச்சையாயும், வானம் நீலமாயும், கடல் அலை கர்ஜித்தவாறும், பறவை பாடியவாறும், காக்கை கரைந்தவாறும்... எல்லாமே இருப்பதுபோல் இருக்கட்டும் என்று நீங்கள் அவற்றைத் தடுக்காமல், வாழ்க்கை இப்படித்தான் இருக்கிறது என்று விட்டுவிடுங்கள்.

திடீரென்று ஒரு மாற்றம் ஏற்படும். சாதாரணமாக தொந்தரவு என்று நினைத்திருந்தது இப்போது இனியதாக மாறிவிடும். நீங்கள் எதற்கும் எதிர்ப்பு தெரிவிப்பது இல்லை. நீங்கள் எல்லா வற்றுடனும் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பீர்கள்.

ஆகவே முதலில் நீங்கள் உய்விருப்பின் கடலில் நீந்தாமல் மிதந்தீர்கள். மிதக்கத் தயாராய் உள்ள ஒருவரை ஆற்றின் போக்கே தானாக கடலில் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்துவிடும். நாம் தடை ஏதும் செய்யவில்லையானால் வாழ்க்கையே நம்மை தெய்வீகத் தினிடம் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்துவிடும்.

இரண்டாவதாக, நீங்கள் மரணத்திலிருந்து உங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளாமல், அப்படியே கரைந்துவிட வேண்டி யிருந்தது. நாம் காப்பாற்ற நினைப்பது எப்படியும் மாண்டு போகத்தான் செய்யும். எப்போதும் தங்கி இருக்கப்போகும் அந்த ஒன்று நாம் முயற்சி ஏதும் செய்யாவிட்டாலும் இருக்கத்தான் போகிறது. மரணத்துக்குத் தயாராக உள்ள ஒருவர் தெய்வீகத்தை வரவேற்றபடிக் கதவுகளைத் திறந்து வைத்துள்ளவராவார். ஆனால் நீங்கள் மரணபயத்தின் காரணமாக உங்கள் கதவுகளை மூடி வைத்திருந்தால் நீங்கள் தெய்வீகவயமாகும் வாய்ப்பை நழுவவிடுவீர்கள். தியானம் என்பது மாய்ந்து போய்விடுதலாகும்.

முடிவில் நீங்கள் அனுபவிக்க வேண்டியிருந்தது ''உளதாம் தன்மையே'' (suchness) ஆகும். முள்ளையும் மலரையும் ஒருங்கே ஏற்றுக்கொண்டதால்தான் உங்களுக்கு அமைதி கிடைக்கும். அமைதி முழுமையான ஏற்புடைமையால் வரும். அமைதியின்மையையும் ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாராய் உள்ள ஒருவருக்கே அமைதி கிடைக்கும்.

ஆகவே, கண்களை மூடுங்கள், உங்கள் உடல் தளர்ந்து இருக்கட்டும்; உடலில் உயிர் இல்லை என்று நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடல் தளர்வுறுவதுபோல் உணருங்கள். இவ்வாறு உணர்ந்தவாறே இருங்கள்; வெகு சீக்கிரமே உங்கள் உடலை இயக்கும் அதிகாரி நீங்கள் அல்ல என்பது விளங்கி விடும். உடலின் ஒவ்வொரு உயிரணுவும் ஒவ்வொரு நரம்பும் உடலே இல்லையோ என்றாகும்படி தளர்வுற்று இருக்கும். ஆற்றில் உடல் மிதந்து போவதுபோல் அதை தனியாக விட்டு விடுங்கள். வாழ்க்கை என்னும் ஆறு உங்களை அதன் இஷ்டப்படி எங்கு வேண்டுமானாலும் எடுத்துச் செல்லட்டும்; அதன்மேல் நீங்கள் ஒரு சருகுபோல் மிதந்து செல்லுங்கள்.

இப்போது உங்கள் சுவாசம் மெல்ல மெல்ல அமைதியுற்று மௌனமாவதைப் போல் உணருங்கள். உங்கள் சுவாசம் மௌனமாகிக் கொண்டே வரும்போது நீங்கள் கரைந்து போவது போல் உணர்ச்சி ஏற்படும். நீங்கள் சிதையின் மேல் கிடத்தப்பட்டு பிறகு உங்கள் உடல் முற்றிலும் எரிந்துபோய் சாம்பல்கூட இல்லாமல் போய்விட்டதுபோல் உணர்ச்சி ஏற்படும்.

இப்போது பறவைகளின் ஒலியை உணருங்கள். சூரியனின் கதிர் ஒளி, கடலின் அலைகள் இவற்றை எல்லாம் கவனியுங்கள் ஏற்புடைமையுடனும் விழிப்புடனும் சாட்சிபோல் இருந்து கவனியுங்கள். உடல் தளர்வாக உள்ளது, சுவாசம் அமைதி பெற்றுவிட்டது. நீங்கள் ''உளதாம் தன்மை''யுடன் இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் இதற்கெல்லாம் சாட்சியாய் இருக்கிறீர்கள்.

போகப்போக நீங்கள் உங்களுக்குள்ளே ஒரு மேம்படும் மாற்றத்தை உணருவீர்கள். அதன்பிறகு திடீரென்று உங்களுக்குள்ளே ஏதோ ஒன்று மௌனமாகிவிடும். உங்கள் மனம் காலியாகி விட்டது. இதை உணருங்கள். இதற்குச் சாட்சியாய் இருங்கள். இதை அனுபவியுங்கள். ஆறு, மிதந்து கொண்டிருந்த உங்கள் உடலை எடுத்துச் சென்றுவிட்டது. சிதை உங்கள் உடலை எரித்து விட்டது; நீங்கள் இதற்குச் சாட்சியாக இருந்தீர்கள். இப்படிப்பட்ட இன்மையினுள் பேரானந்தம் வருகிறது. இதை தெய்வீகத் தன்மை என்கிறோம்.

இப்போது இரண்டு மூன்று முறை மெதுவாக சுவாசியுங்கள். ஒவ்வொரு மூச்சும் உங்களுக்கு ஒரு புத்துணர்ச்சியைக் கொடுக்கும்; பேரானந்த மகிழ்வு ஏற்படும். இப்போது கண்களைத் திறந்து தியானத்திலிருந்து திரும்பி வாருங்கள்.

ஒவ்வொரு நாள் இரவும் இந்த பரிசோதனையைச் செய்து பாருங்கள். பரிசோதனை முடிந்தவுடனே தூங்கிவிடுங்கள். போகப் போக உங்கள் தூக்கமே தியானமாகிவிடும்.

மெய்யுணர்வுடன் தூக்கத்துள் நுழைதல்

நீங்கள் தூக்கத்துள் நுழையும் அத்தருணத்தில்தான் மெய்யுணர் வின்மையைச் சந்திக்க முடியும். நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் தூங்குகிறீர்கள். ஆனால் ஒரு முறையேனும் தூக்கத்தைச் சந்தித்த தில்லை. நீங்கள் அதைக் கண்டதில்லை. அது எப்படி வருகிறது; அது எப்படிப்பட்டது; அதனுள் எப்படி நுழைவது? அதைப் பற்றி ஒன்றையுமே தெரிந்து கொண்டதில்லை. ஒவ்வொரு நாள் இரவும் தூங்குகிறீர்கள். ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் தூங்கி எழுந்துகொள்கிறீர்கள்; ஆனால் தூக்கம் வரும் அத்தருணத்தை உணர்ந்ததில்லை; அப்போது என்ன நடக்கிறது என்று உணர்ந்த தில்லை. ஆகவே இந்தப் பரிசோதனையைச் செய்து பாருங்கள்; மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு திடீரென்று ஒருநாள் தூக்கத்தினுள் தெரிந்தபடி நுழைவீர்கள்.

உங்கள் படுக்கையில் படுத்துவிடுங்கள்; கண்களை மூடுங்கள்; அதன்பின் நினைவுகொள்ளுங்கள் – நினைவிலிருங்கள். தூக்கம் வந்து கொண்டிருக்கிறது. நீங்கள் அது வரும்போது விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும் என்பதை நினைவுவைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த பயிற்சி மிகவும் கடினமானது. முதல்நாள் ஒன்றும் தெரியாது; இரண்டாம் நாளும் ஒன்றும் தெரியாது. ஒவ்வொரு நாளும் முயற்சி செய்தவாறே இருக்கவேண்டும். தூக்கம் வந்து கொண்டிருக்கிறது; அது உங்களுக்குத் தெரியாமல் வந்து உங்களை தூங்க வைத்துவிடக்கூடாது – தூக்கம் எப்படி உங்களை தூக்கத்தில் ஆழ்த்துகிறது, அது எப்படி இருக்கிறது – இதைப் பார்த்துவிட வேண்டும் – என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொண்டிருந்தால் ஒரு நாள் தூக்கம் வரும். அப்போது நீங்கள் இன்னும் விழித்துக் கொண்டிருப்பீர்கள்.

அத்தருணமே நீங்கள் உங்கள் மெய்யுணர்வின்மையை (Unconscious) உணர்ந்து கொள்வீர்கள். ஒருமுறை உங்கள்

மெய்யுணர்வின்மையை உணர்ந்துவிட்ட பிறகு நீங்கள் எப்போதும் தூக்கத்தில் இருக்கவே மாட்டீர்கள். தூக்கம் வந்துவிட்டிருக்கும் ஆனால் நீங்கள் விழித்துக் கொண்டே இருப்பீர்கள். உங்களுள் ஒரு மையம் விழித்தவாறே, அறிந்தவாறே இருக்கும். உங்களைச் சூழ்ந்து எங்கிலும் தூக்கம் இருக்கும்; மையம் ஒன்று இதை அறிந்தவாறே இருக்கும்.

இந்த மையம் அறிந்தவாறு இருக்கும்போது கனவுகள் வரமுடியாது; பகற்கனவுகளும் வரமுடியாது. அப்போது நீங்கள் வேறு விதமான தூக்கத்தில் இருப்பீர்கள்; இந்த சந்திப்பினால் வேறுவிதமான ஒரு பண்பு, தகைமை (Quality) ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

உய்விருப்பினுடன் சொல்லற்ற பரிமாற்றம்

நீங்கள் ஒரு பூவைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். பூவைப் பாருங்கள்; அதன் அழகைப் பாருங்கள்; ஆனால் அழகு என்னும் வார்த்தையைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்; மனதிலும் நினைக்க வேண்டாம். பூவைப் பாருங்கள். அது உங்களுள் ஊறிவிடட்டும்; அதனுள் ஆழமாகப் புகுந்துவிடுங்கள். வார்த்தைகளை மட்டும் பயன்படுத்த வேண்டாம். அதன் அழகை உணருங்கள்; ஆனால் "இது எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறது" என்று மட்டும் சொல்லி விடாதீர்கள். மனதுக்குள்ளேயும் கூட இப்படிச் சொல்ல வேண்டாம். வார்த்தைகளைக் கொண்டு ஒன்றும் சொல்ல வேண்டாம். போகப் போக உங்களால் ஒரு பூ அழகாக இருப்பதை வார்த்தைகளின் உதவியின்றி உணர முடியும். இது கடினமல்ல; இதுதான் இயல்பானது.

நீங்கள் முதலில் உணருகிறீர்கள்; பிறகுதான் வார்த்தைகள் வரும். ஆனால் நாம் வார்த்தைகளை மிகுதியாய் பயன்படுத்திப் பழகிவிட்டதால் உணர்வுக்கும் வார்த்தைகளுக்கும் இடையில் இடைவெளியே இல்லாமற் போய்விடுகிறது; உணர்வு வரும்போதே வார்த்தை உடனுக்குடன் வந்துவிடுகிறது. ஆகவே இந்த இடைவெளியை உண்டாக்கிப் பழகுங்கள். பூவின் அழகை மட்டும் உணருங்கள். ஆனால் வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

உங்களால் உணர்வதையும் வார்தைகளையும் பிரித்து வைக்க முடிந்தால் உங்கள் உணர்வுகளை உய்விருப்பினிடமிருந்து (Existence) பிரித்துப் பார்க்க முடியும். பிறகு பூ அங்கிருக்கட்டும். நீங்கள் அங்கிருங்கள். இரண்டு அருகிருப்புகளும் (Presences) அங்கு இருக்கட்டும். ஆனால் அங்கு உணர்ச்சியை வரவிட வேண்டாம். இனி அந்த பூ அழகாக இருப்பதாகவும் உணர வேண்டாம். பூ அங்கே இருக்கட்டும். அதை ஆழ்ந்து ஆலிங்கனம் செய்தபடி, அதைத் தழுவியபடி நீங்கள் அங்கு இருங்கள். எந்த

சிறு உணர்வு அலையும் அங்கு இல்லாமல் இருங்கள். அப்போது அழகை உணர்ச்சி ஏதும் இன்றி உணரமுடியும். நீங்களே பூவின் அழகாகி விடுவீர்கள். அது ஒரு உணர்ச்சியாக இருக்காது. நீங்களே பூவாக இருப்பீர்கள். அப்போது நீங்கள் எதையோ அத்தருண நிகழ்வாக உணர்ந்து விட்டீர்கள்.

உங்களால் இவ்வாறு செய்ய முடிந்த உடனே எல்லாமே இல்லாது போய்விட்டது போன்ற உணர்ச்சி ஏற்படும். எண்ணங்கள், வார்த்தைகள், உணர்ச்சிகள் எதுவுமே அங்கு இல்லாது போகும். அப்போது உங்களால் அத்தருணவயமாக (Existentially) உணர முடியும்.

பின்னிணைப்பு

ஓஷோ உருவாக்கிய சாதனா முறைகள்



டந்த இருபது ஆண்டுகளில் ஓஷோ உருவாக்கிய தியானங்களில் ஒருசிலவற்றை இனி காண்போம். இவற்றில் பெரும்பாலானவை இந்தியாவில், புனாவில் ''ஓஷோ கம்யூன் இன்டர்நேஷனல்'' என்னும் நிறுவனத்தில் இன்று நடைபெறும் தியானங்களில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றை ஓஷோ சன்னியாசிகள் தனியாகவோ அல்லது கூட்டமாகவோ உலகத்தில் எங்கெங்கும் பழகிவருகிறார்கள். சில வழிமுறைகளை குறிப்பிட்ட 'தெரபி' கூட்டங்களில் சிகிச்சை முறையாகப் பயன் படுத்துகிறார்கள். இவற்றுள் 'மிஸ்டிக்ரோஸ்' (Mystic Rose), 'நோ-மைண்ட்' (No-Mind), 'பார்ன்-அகெய்ன்' (Born-Again) ஆகிய மூன்றும் உலகப் பிரசித்தி பெற்றுவிட்டுள்ளன.

பெரும்பாலான தியானங்கள் அவற்றுக்கென தயாரிக்கப்பட்ட இசையைப் பின்னணியாகக் கொண்டு செய்யப்படுகின்றன. இதற்கான இசை நாடாக்களை ஓஷோ கம்யூன் இன்டர்நேஷனல், புனா, மற்றும் அனேக விநியோகஸ்தர்களிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மிஸ்டிக்-ரோஸ், நோ-மைண்ட், விபஸ்ஸனா ஆகிய தியான முறைகளுக்கான வழிகாட்டு ஒலி நாடாக்களும் உள்ளன; இவற்றில் ஓஷோவே வழிநடத்துகிறார்.

ஏறக்குறைய எல்லா தியானங்களையும் தனியாகவும் செய்யலாம். ஆனால் எந்த தியானத்தையும் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து செய்தால் அதிக ஆற்றல் உடையதாய் இருக்கும்.

ஓஷோ உருவாக்கிய இந்த தியான வழிமுறைகள் எல்லாமே செயல்பாங்குடையவை; விசைமிக்கவை. இவை 'செய்வதில்' - செயல்மையில் - ஆரம்பித்து உங்களை முழுமையாகச் செயலின்மைக்கு அழைத்துச் செல்லும்படி அமைந்துள்ளன.

பொதுவாக சில தியான முறைகள் உடல்வயப்பட்டவர்களுக்கு ஏற்றவை; மற்றவை இதயவயப்பட்டவர்களுக்கு ஏற்றவை; வேறு சில மனோவயப்பட்டவர்களுக்கு ஏற்றவை.

ஆனால், ஓஷோவின் செய்முறைகள் இந்த மூவகையினருக்கும் ஏற்றவை. இவை உடலில் ஆரம்பித்து இதயம் வழியாகச் சென்று, உங்களை மௌனத்துள் ஆழ்த்துகின்றன; முடிவில் செயலறு நிலையிலுள்ள மனமின்மைவய மெய்யுணர்வினுக்கு அழைத்துச் செல்கின்றன.

எந்த ஒரு செய்முறையாவது உங்களுக்குப் பிடித்திருந்தால் அதை 21 நாட்களுக்குச் செய்தால் அதன் முழு பலனையும் பெறலாம் என்று ஆலோசனை கூறப்படுகிறது. இப்படி ஏதேனும் ஒரு செய்முறை உங்களுக்கு ஏற்றவாறு இருந்தால் அதை பழகுங்கள் அதனுடன் விளையாடுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் மூன்று மாதங்களுக்கு இப்படிச் செய்துபாருங்கள். அதன் பிறகு அச்செய்முறையின் பயனை உங்களால் அனுபவிக்க முடியும். அதன்பிறகு அச்செய்முறையைப் பயில எந்த வகையான நெறிமுறையும் தேவைப்படாது. இது உங்கள் வாழ்வின் ஒரு பகுதியாகிவிடக் கூடும். உங்களில் ஒன்றாகிவிடக்கூடும் அல்லது முற்றிலும் உங்களைவிட்டு அகன்றுவிடக் கூடும்.

எந்த ஒரு செயல்பாங்கான தியானத்தையும் காலையில் செய்யவேண்டும். மௌன-தியானங்களை இரவில் செய்யவேண்டும். நீங்கள் பகலில் இருந்து இரவு வேளையை நோக்கிப் போகும் போது நீங்கள் வெளியில் இருந்து உள்நோக்கிப் போகிறீர்கள். செயலில் இருந்து செயலற்ற நிலைக்குப் போகிறீர்கள்.

ஆகவே, இந்த சாதனா முறைகளினுள் முழுமையாக ஆழ்ந்து முழுஈடுபாட்டுடன் பயிற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் மொத்த மெய்யிருப்பைக் (being) கொண்டும் செய்துபாருங்கள். ஆனால் சீரிய மனப்பாங்கு கூடாது. எதையும் எதிர்பார்க்கக்கூடாது. எதையும் சாதிக்க நினைக்காமல், விளையாட்டாக செய்து பாருங்கள் - இதனால் மகிழ்ச்சி அடைவீர்கள்.

டைனமிக் தியானம் (அல்லது 'கேயாடிக்' தியானம்)

டைனமிக் தியானம் ஓஷோவின் மிக முக்கிய செய்முறை யாகும். இதை அடிப்படையாகக் கொண்டே அவருடைய மற்ற பல தியானங்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. டைனமிக் தியானம் பற்றி முழுவிளக்கத்தை 3-ம், 4-ம் அத்தியாயங்களில் காணலாம். ('கேயாடிக்' என்றால் குழப்பமான, சீரற்ற, ஒழுங்கற்ற என்று பொருள்படும்)

இச்செய்முறையைத் தனியாகவும் கூட்டமாகவும் பயிலலாம். கூட்டமாகச் செய்வதால் இத் தியானம் அதிக சக்திவாய்ந்த தாகவும் அதிக பலனுள்ளதாகவும் இருக்கும். இதை வெறும்-வயிற்றுடன் செய்யவேண்டும். கண்கள் மூடியபடி இருக்க வேண்டும். சிலர் கண்களைத் துணியால் மூடிக்கொண்டும் செய்வார்கள். ஆடை மிகக்குறைவாக இருப்பது நலம். இதை விடியற்காலையில் செய்வது நல்லது.

முதல்நிலை : 10-நிமிடங்களுக்கு மூக்கின் வழியாக ஆழமாக, வேகமாக மூச்சு விடவேண்டும். எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவுக்கு உடல் தளர்ந்து இருக்கவேண்டும். ஆழமான, வேகமான, ஒழுங்கற்ற முறையில் (Chaotic) சுவாசிப்பதில் ஆரம்பியுங்கள். சுவாசம் முடிந்த அளவுக்கு ஆழமாகவும், வேகமாகவும் இருக்கட்டும், மிகவீரியத்துடன் 10-நிமிடங்கள் இப்படி மூச்சுவிடுங்கள். நிறுத்தவேண்டாம்; இதில் முழுமையாக ஈடுபடுங்கள். நீங்கள் சுவாசிக்கும்போது உங்கள் உடல் அசைய நினைத்தால் அசையவிடுங்கள். அதனுடன் முழுதுமாய் ஒத்துழையுங்கள்.

இரண்டாம் நிலை : 10-நிமிடம் ''கெதார்சிஸ்'' (வெளிப் படுத்துதல்) செய்யுங்கள். தனிப்பட்டவிதமாக முதல்நிலையில் செய்த சுவாசத்தால் அதிகரித்துள்ள சக்தியுடன் ஒத்துழையுங்கள். முடிந்தவரை உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தலிலும், முழுமையாக பற்று-விடுதலிலும் (let-go) கவனம் செலுத்துங்கள் - ஆர்வம்

காட்டுங்கள். எதையும் அடக்காமல் என்னென்ன நடக்கிறதோ அப்படியே அதையெல்லாம் நடக்கவிடுங்கள். அழத்தோன்றுகிறதா? அழுங்கள். நடனமாடத் தோன்றுகிறதா? ஆடுங்கள். சிரியுங்கள், கத்துங்கள், கூவுங்கள், குதியுங்கள், உடலை உலுக்கிக் குலுக்குங்கள். எதை வேண்டுமானாலும் .செய்யுங்கள். ஆனால் உங்களுள் என்னென்ன நடக்கிறதோ அதற்கெல்லாம் சாட்சியாய் இருங்கள்.

மூன்றாம் நிலை : 10-நிமிடங்களுக்கு "ஹூ-ஹூ-ஹூ" (Hoo) என்று உரக்கக் கத்துங்கள். கைகளை உங்கள் தலைக்கு மேலே உயர்த்திவைத்தவாறு மேலும்கீழும் குதித்தவாறே தொடர்ந்து "ஹூ-ஹூ-" என்று கத்துங்கள், குதிக்கும்போது குதிகால் தரையில் அழுத்தமாகப் படும்படி குதிக்க வேண்டும். குதிக்கும்போது, கால் தரையில் தட்டும்போது, ஏற்படும் ஒலி உங்கள் பாலியல் மையத்தை அழுத்தித் தாக்கவேண்டும். களைத்துப்போய் ஓய்ந்துவிடுமளவுக்கு இப்படிச் செய்யவேண்டும்.

நான்காம் நிலை : 15-நிமிடத்துக்கு அப்படியே உறைந்து விட்டபடி, உயிரோட்டமே நின்றுவிட்டபடி, நிற்கவேண்டும். குதித்துக் கொண்டிருந்தபோது திடும்மென அப்படியே நின்றுவிட வேண்டும். சுவாசத்தால் சக்தி மேலெழுந்து வந்துள்ளது. வெளியேற்றலில் நீங்கள் சுத்தப்படுத்தப்பட்டுவிட்டீர்கள். "ஹூ" என்ற சூஃபீ மந்திரத்தால் உயர்த்தப்பட்டுவிட்டீர்கள். இப்போது இதை உங்களுக்குள் சென்று வேலைசெய்யவிடுங்கள். சக்தி என்பது அசைவு. அதை இனியும் வெளியே எறியாமல் இருக்கும் போது அது உங்களுக்கு உள்ளேயே வேலை செய்யும்.

5-வது நிலை : 15-நிமிடங்களுக்கு நடனம் - கொண்டாட்டம் - நீங்கள் அனுபவித்த ஆழமான பேரானந்தத்துக்காக நன்றி கூறல்.

தியானம் செய்யும் இடத்தில் சத்தம் அதிகம் எழக்கூடாது என்னும்படியான சூழ்நிலை இருக்கும்போது சற்றுமாறுபட்ட டைனமிக் தியானத்தைச் செய்யும் பொருட்டு இச்செய்முறையில் ஓஷோ சில மாற்றங்களைச் செய்துள்ளார். மாறுபட்ட இந்த

செய்முறையில் எல்லாச் சப்தங்களையும் வெளிவிடாமல் உள்ளேயே அடங்கிவைக்கவேண்டும். இதைச் சரியாகச் செய்ய முடிந்தால் இது ஆழமான ஒரு தியான அனுபவத்தைத் தரும். ஏனென்றால் இதில் சக்தி உள்ளேயே இருப்பதால் உள்ளே ஆழமாகச் செல்லும்.

இதன்நிலைகள் முன் கூறியபடியே இருக்கும். இரண்டாவது நிலையில் வெளியேற்றலைச் செய்வதில் உங்கள் உடல் வெடித்தெழுந்தாடட்டும். ஆனால் சப்தம் எழாமல் இதைச் செய்யுங்கள். இதில் வெளியேற்றல், இறுக்க விடுவிப்பு உடல்அசைவுகளால் மட்டும் நிகழட்டும். எதையும் அடக்க வேண்டாம். கத்த வேண்டும்போல் தோன்றினால் உடலசைவால் மட்டும் அந்த விழைவை வெளிப்படுத்துங்கள். பிறகு 3-ம் நிலையில் "ஹு" (Hoo) சப்தத்தை உள்ளேயே ஆழமாகச் சம்மட்டி அடிபோல் அதிரச் செய்யுங்கள். சப்தம் உள்ளேயே இருக்கட்டும். இச்செய்முறையை முழுமையாய், தீவிரமாக ஈடுபட்டுச் செய்யுங்கள்.

குண்டலினி தியானம்

இது ஓஷோவின் பிரபலமான ஆற்றல்மிக்க தியானங்களில் ஒன்றாகும். இதனால் உங்களுக்குள் குண்டலினிசக்தி மிகுதியாக எழும். இதன் அதிர்வுகளுடன் சேர்ந்து நீங்கள் இதன் உயிர்ப்பு உணர்வில் திளைத்து மகிழ்வீர்கள். இப்படி மேலெழுந்த சக்தியை அது பரவிச் சென்று உய்விருப்புக்குள் - அகண்டத்துக்குள் - மீண்டும் புகுமாறு நடனம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதன்பின் வருவது மௌனம், அசைவின்மை.

இச்செய்முறையில் நான்கு 15 - நிமிட நிலைகள் உள்ளன. முதல் மூன்று நிலைகளில் தனிப்பட்ட இசை பின்னணியில் ஒலிக்கும். கடைசிநிலை முழுஅமைதியில் செய்யப்படும்.

முதல் நிலை : 15-நிமிடங்களுக்கு உங்கள் உடலை உலுக்குங்கள் - குலுக்குங்கள் - உதறவிடுங்கள் - அதிரவிடுங்கள். உடல் அசைவு முதலில் கைகளிலும், கால்களிலும் ஆரம்பமாகட்டும்; இங்குதான் உடலின் நரம்புமுனைகள் உள்ளன. கண்கள் தளர்வாக இருக்கட்டும்; முகத்தின் தசைகள் தளர்வாக இருக்கட்டும். உடலின் எல்லாப் பாகங்களும் அதிர்ந்து குலுங்கி அசையட்டும். முதலில் இதை நீங்களாகச் செய்யவேண்டும். சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு உடல் தானாகவே அதிர்ந்து குலுங்கும். நீங்கள் உங்கள் முழுஉடலையும் தளர்வாக வைத்திருந்தால் உலுக்கிக் குலுக்கும் அசைவுகள் கைகளில் இருந்தும் கால்களில் இருந்தும் தலையில் இருந்தும் பரவி உங்களை முழுதுமாய் ஆக்ரமித்துவிடும். நீங்களே அந்த குலுக்கலாகிவிடுவீர்கள்.

இரண்டாம் நிலை : இந்த 15-நிமிடங்களில் மேலெழுந்துள்ள சக்தியை நடனம்மூலம் வெளிப்படுத்துங்கள். நீங்கள் சக்தி மேலீட்டால் உயிரூட்டம் பெற்றவராய் இருப்பீர்கள்; இச்சக்தியை நடனம் மூலம் பரவவிடுங்கள். நடனம் செய்தல் முக்கியமாகும். உங்கள் உடலில் சாதாரண அளவுக்குமேல் சக்தி எழுந்துள்ளது. நடனம் ஆடாவிட்டால் ஒருவித குழப்பம் ஏற்பட்டுவிடும்.

ஒருவித குறுகுறுப்பு - அமைதியின்மை - ஏற்பட்டுவிடும். ஆகவே நடனத்தில் முழுதுமாய் ஈடுபடுங்கள். உங்கள் உடலில் எழுந்துள்ள சக்தியை நடனமாடி வெளிப்படுத்துங்கள். கொண்டாட்டத்தில் வெளிப்படுத்துங்கள்; மகிழுங்கள்!

மூன்றாம் நிலை : 15-நிமிடங்களுக்கு நின்றவாறோ, உட்கார்ந்தவாறோ அசைவற்று அப்படியே இருங்கள்; இசையில் ஒன்றிவிட்டவாறு இருங்கள்.

நான்காவது நிலை : 15-நிமிடங்களுக்கு படுத்தபடி இருங்கள்; அப்படியே கிடக்கவேண்டும். மௌனத்தைத் தவிர வேறெதுவும் இருக்கக் கூடாது; அமைதி-உள்ளும்புறமும் வெறும் அமைதி - நிலவவேண்டும்.

குறிப்பு : முதல் இரண்டு நிலைகளில் கண்களை மூடியவாறோ திறந்தவாறோ இருக்கலாம். கடைசி இரண்டுநிலைகளில் கண்கள் மூடி இருக்கவேண்டும்.

நடராஜ்

நடனம் ஒரு தியானமுறை என்று ஓஷோ அடிக்கடி கூறியிருக்கிறார். பலராலும் இது பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. நடனம் இருக்கும்போது அங்கு நடனமாடுபவர் இருக்கமாட்டார். நடனம் மட்டுமே இருக்கும்.

ஓஷோவின் செய்முறைகள் பலவற்றில் நடனம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நடராஜ் வெறும் நடனம் மட்டுமே ஆகும். இச்செய்முறை நடனத்தையே முழு தியானமாக்கிவிடுகிறது.

முதல் நிலை : 40 நிமிடங்களுக்கு நடனமாடவேண்டும். உங்கள் மெய்யுணர்வின்மை உங்களை ஆட்கொள்ளட்டும். ஏதோ ஒரு விசை உங்களைப் பிடித்து ஆட்டுவதுபோல் நடனமாடுங்கள். நடன அசைவுகள் திட்டமிட்டவாறோ கட்டுப்படுத்தியவாறோ இருக்கக்கூடாது. சாட்சியாய் இருப்பதையும், கவனிப்பதையும், விழிப்புணர்வையும் மறந்துவிடுங்கள் - முழுதுமாய் நடனத்தில் ஈடுபட்டு அதில் ஆழ்ந்துவிடுங்கள். நடனம் பாலியல் மையத்தில் ஆரம்பித்து பிறகு மேலே செல்லும். எதுவும் அதுவாக நிகழட்டும்.

இரண்டாம் நிலை : இசை நின்றவுடன், உடனே நடனமாடுவதை நிறுத்திவிட்டு அப்படியே தரையில் படுத்துவிடுங்கள். 20-நிமிடங்களுக்கு சீரான மௌனத்தில் இருங்கள்; சீரான அசைவின்மையுடன் இருங்கள். நடனத்தின் அதிர்வும், இசையின் அலைவும் உங்களுக்குள் தொடர்ந்து விளங்கும். இவற்றை உங்கள் மிக நுண்ணிய படலங்களுக்குள் ஊடுருவ அனுமதியுங்கள்.

மூன்றாம் நிலை : நின்றுகொள்ளுங்கள் 5-நிமிடம் கொண்டாட்ட நடனமாடுங்கள் ஆனந்தமாய் இருந்து மகிழுங்கள்.

நாத பிரம்மா

நாதபிரம்மா ஒரு பழைய திபெத்திய தியானமுறையாகும். இதன் ஆரம்ப காலத்தில் இதை விடியற்காலையில் செய்தார்கள். காலை இரண்டு மணிக்குமேல் நான்கு மணிக்குள் எழுந்து இத்தியானத்தைச் செய்துவிட்டுப் பிறகு மீண்டும் தூங்கிவிடுவார்கள்.

ஓஷோ இதை பகல் நேரத்திலோ அல்லது இரவில் தூங்கப் போகும் முன்னரோ செய்யச் சொல்கிறார். இரவில் செய்தால் இதைத் தொடர்ந்து 15 நிமிடம் ஓய்வாக இருக்கவேண்டும்.

நாதபிரம்மாவை தனியாக இருந்தோ அல்லது கூட்டமாகவோ செய்யலாம். இதை வெறும்-வயிற்றுடன் செய்வது நல்லது. இல்லாவிட்டால், இதன் உள்வய ஓசை அவ்வளவு ஆழமாகச் செல்லமுடியாது. இதைத் தனியாகச் செய்யும்போது காதில் பஞ்சுவைத்து அடைத்துக் கொள்வது நல்லது.

முதல்நிலை : 30-நிமிடங்கள் தளர்வான நிலையில் உட்கார்ந்துகொண்டு கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். உதடுகள் சேர்ந்தபடி, வாய் மூடியிருக்கவேண்டும் இப்போது முரல (Hum) ஆரம்பியுங்கள். வண்டு முரலும் ரீங்கார ஒலியை எழுப்புங்கள். இப்படி முரலும் போது எழும் அதிர்வு அலைகள் உங்கள் முழு உடலிலும் பரவுமளவுக்கு வலிமையோடு இருக்கவேண்டும். முரலும் ஒலி பக்கத்தில் இருப்பவரால் கேட்கப்படும் அளவுக்கு உரக்க இருக்கவேண்டும். இதன் சுருதியை (pitch) - உரப்பை, உங்களுக்குப் பிடித்தபடி மாற்றலாம். உங்கள் சௌகரியப்படி மூச்சை உள்ளே இழுத்து முரலவேண்டும். உடல் அசைய நினைத்தால் அதை அசையவிடுங்கள்; ஆனால் அசைவு மிகவும் நளினமாக, அமைதியாக இருக்கட்டும். உங்கள் உடலை ஒரு உட்புழையான குழாய்போல், முரலல் அதிர்வுகளால் நிரம்பியுள்ள ஒரு பாத்திரம்போல் கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

சிறிதுநேரத்தில் ஒரு தருணம் வரும். அப்போது நீங்கள் வெறும் கேட்பவராகிவிடுவீர்கள். முரலல் அதுவாக நடக்கும். இது

உங்கள் மூளையை ஊக்குவிக்கும்; மூளையின் ஒவ்வொரு நரம்பும் தூய்மை பெறும். இது உடல் கோளாறுகளை சரிப்படுத்தவும் உதவும்.

இரண்டாம் நிலை : உங்களுடைய கண்கள் மூடியவாறே இருக்கட்டும். இரண்டு உள்ளங்கைகளும் மேலே பார்த்தபடி வைத்துக்கொண்டு, வலதுகையை வலது பக்கவாட்டிலும், இடது கையை இடது பக்கவாட்டிலும் வட்டமாக உள்ளிருந்து வெளியே நகர்த்தவேண்டும். கைகளை மிக மெதுவாக நகர்த்துங்கள். வட்டங்கள் பெரிதாக இருக்கட்டும். எவ்வளக்கெவ்வளவு மெதுவாக முடியுமோ அவ்வளவுக்கு மெதுவாக நகர்த்துவது நல்லது. சிலசமயம் கைகள் நின்றுவிட்டதோ என்றுகூடத் தோன்றும். கைகள் உங்கள் உடலைவிட்டு வெளியே போவதுபோல் நகரும்போது சக்தி வெளியே போவதுபோல் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். உடல் அசைய நினைத்தால் அதை அசையவிடுங்கள். அசைவு நளினமாக, மென்மையாக, மெதுவாக இருக்கட்டும்.

ஏழரை நிமிடங்களுக்குப் பிறகு கைகளை எதிர்திசையில் நகர்த்தவேண்டும். உள்ளங்கைகள் கீழ்நோக்கியவாறு இருக்கவேண்டும். கைகள் உடலை நோக்கி உள்ளே வந்தபடி முன்போலவே வட்டமாக நகர்த்த வேண்டும். இப்படி இன்னும் ஏழரை நிமிடங்களுக்கு கைகள் வட்டமிடட்டும். கைகள் உள்நோக்கி நகரும்போது சக்தியை உள்நோக்கித் தள்ளிச் சேகரிப்பதுபோல் கற்பனை செய்யுங்கள்.

மூன்றாம் நிலை : கையசைவுகளை நிறுத்திவிட்டு மௌனமாக 15-நிமிடம் உட்கார்ந்திருங்கள். உடலில் எந்த அசைவும் கூடாது.

தம்பதிகளுக்கு ஏற்றவாறு இந்த தியானத்தை ஓஷோ சற்று மாற்றி அமைத்தார் : ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தபடி நேர் எதிராய் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். கைகள் குறுக்கிட்டவாறு வைத்தபடி உங்கள் துணையின் கைகளைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். இருவரையும் சேர்த்து போர்வையொன்று மூடியிருக்கட்டும். ஆடை யின்றி அமர்ந்தால் மிகநல்லது. அறை சிறிது இருண்டு இருத்தல்

நல்லது. நான்கு சிறு மெழுகுவத்திகள் எரிவதால் வரும் ஒளி இருந்தால் போதும். சாம்பிராணி, ஊதுவத்தி போன்ற நறுமணப் புகை எழும்படி செய்வது நல்லது. தினமும் அதே நறுமணம் இருக்கட்டும்; மாற்ற வேண்டாம். இந்த பத்தியை இந்த செய்முறைக்கு மட்டும் பயன்படுத்துங்கள்.

ஒருவருக்கு எதிரில் ஒருவர் அமர்ந்து கைகளைக் குறுக்கிட்டவாறு நீட்டிப் பிடித்துக்கொண்டு கண்களை மூடியவாறு 30-நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல் முரலல் (Humming) ஒலியை எழுப்பவேண்டும். முரலலை இருவரும் சேர்ந்தாற்போல் செய்ய வேண்டும். ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் சுவாசம் ஒருங்கிணைந்துவிடும்; முரலல் ஒத்திசைந்து விடும். முரலும் அதேசமயம் உங்கள் சக்திகள் இரண்டும் ஒன்றாகி இணைந்து விடுவதை உணருங்கள்.

தேவவாணி

தேவவாணி என்பது தெய்வீகக்குரல் என்று பொருள்படும். இச்செய்முறையைப் பயிலும்போது தெய்வீகமே உங்களுக்குள் பாய்ந்தோடுவதுபோல், தெய்வீகமே உங்கள் மூலம் பேசுவதுபோல் கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஒரு வாய்க்கால்போல், ஒரு காலிப்பாத்திரம் போல் இருக்க தெய்வீகம் உங்களுக்குள் ஓடியபடி உங்களை நிரப்பி உங்கள் மூலம் பேசுவதுபோல் கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

இதில் நான்கு 15-நிமிட நிலைகள் உள்ளன. கண்கள் எப்போதும் மூடியபடி இருக்கவேண்டும். இதைத் தனியாகவோ கூட்டமாகவோ செய்யலாம்.

முதல்படி : இசையைக் கேட்டவாறே சும்மா உட்கார்ந்திருக்கவும். எதுவும் செய்யவேண்டியதில்லை.

இரண்டாம்படி : 15-நிமிடங்களுக்குப் பிறகு இசை நின்றவுடன் உங்களை நீங்களே தெய்வீகக்குரல் பாய்ந்தோடும் வாய்க்காலாக்கிக் கொள்ளுங்கள். மெல்ல ''லா-லா-லா'' என்று உச்சரிக்க ஆரம்பியுங்கள்.... உங்களுக்குப் புதுமையான வார்த்தைகள், உங்களையும் அறியாமல், வரும்வரை தொடர்ந்து இவ்வாறே உச்சரித்தபடி இருங்கள். இத்தியானத்தைச் சில நாட்கள் பழகிய பிறகு இந்த வார்த்தைகள் ஒரு இனம் தெரியாத மொழியில் உருவம் ஏற்கும்; சீக்கிரமே நீங்கள் உங்களுக்குத் தெரியாத ஏதோ ஒரு மொழியில் முழு வாக்கியங்களையே பேசத் தொடங்கி விடுவீர்கள்.

இது உங்கள் நாக்கின் ஒரு ''லட்டிஹானாக'' (Latihan) இருக்கட்டும். ஆகவே, அழுவதோ, கதறுவதோ, சிரிப்பதோ கூடாது. இப்படிச் செய்தால் வார்த்தைகளுக்கு அர்த்தம் வந்துவிடும். இந்த வார்த்தைகள் நீங்கள் குழந்தையாய் இருந்தபோது நீங்கள் பேசத் தொடங்கும்முன், மூளையின் எப்பகுதியை உபயோகித்தீர்களோ அப்பகுதியில் இருந்து வரவேண்டும். நாள்முழுவதும் சிந்திக்கவும் கருத்துப் பரிமாற்றம் செய்யவும் உதவும் பகுதியைப் பயன்படுத்தக்

கூடாது. வார்த்தைகள் மூளையின், பழக்கத்திலில்லாத அப்பகுதியில் இருந்து வரட்டும்.

இது பழைய பைபிளில் (Old Testament) ஏதோ மொழிகளில் பேசப்படுவதான 'குளோசோலாலியா' (glossolalia) எனப்படும் நாக்கின் ''லட்டிஹான்'' (latihan) ஆகும். இது இனி விவரிக்கப்பட இருக்கும் 'ஜிப்பரிஷ்' (gibberish) வழிமுறைக்கு வேறுபட்ட ஒன்று. இது வெளியேற்றல் (Catharsis) அல்ல. இது உள்ளிருப்பதை வெளியே கொண்டுவந்து கொட்டுவதல்ல. இது தெய்வீக சக்தியை உங்கள் மூலம் வெளிவர அனுமதிப்பதாகும். 'ஜிப்பரிஷ்' நீங்களே செய்யும் ஒன்று; 'லட்டிஹான்' நீங்கள் அனுமதிப்பதால் வரும் ஒன்று. 'ஜிப்பரிஷ்' உங்கள் உள்ளே இருப்பதை வெளியே கொண்டுவந்து விடுவதாகும். 'லட்டிஹான்' எதையோ உங்களுள் வந்துபோக விடுவது ஆகும்.

வார்த்தைகள் வராது நின்று போகும்போது.... மீண்டும் 'லா-லா-லா' என்று ஆரம்பித்து வைக்கவேண்டும். உங்கள் நாவிலிருந்து வார்த்தைகள் வெளிவரும் வரை இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்யவும்.

மூன்றாம் படி : 15-நிமிடங்களுக்கு நின்றவாறு இருந்து ஏதோ மொழிகளில் பேசியவாறு இருங்கள்; இப்போது தெய்வீகம் உங்கள் உடல் முழுதும் பரவட்டும். ஒரு முழுதுமான 'லட்டிஹான்' நிகழட்டும். உங்கள் உடலை மென்மையாக, தளர்வாக இருக்கவிட்டால் அதனுள் நுட்பமான சக்திகள் பரவுவதை உணர்வீர்கள். இச்சக்திகள் உங்கள் உடலை மெல்ல அசையச் செய்யட்டும். நீங்கள் எந்தவிதமான அசைவையும் செய்யவேண்டாம். சக்திகள் உங்களை அசைக்கட்டும்.

நான்காவது படி : தரையில் படுங்கள்; அப்படியே அசையாமல் இருங்கள்.

குறிப்பு : இத் தியானத்தின் இரண்டாம் நிலையை எங்கு வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்; எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் செய்யலாம் - கார் ஓட்டும்போது, குளிக்கும்போது, வேலை செய்யும்போது - ''இது எல்லா பிரார்த்தனைகளையும்விட அதிக ஆற்றல் உடையது'', என்று ஓஷோ கூறுகிறார்.

கௌரி சங்கர்

இந்த தியானத்தின் முதல் நிலையில் வரும் சுவாசப் பயிற்சியை சரியான முறையில் செய்தால் நம் இரத்த ஓட்டத்தில் பிராணவாயு மிகுதியாகச் சேர்க்கப்படும். நாம் அப்போது கௌரி சங்கர் எனப்படும் இமயமலையின் உச்சியில் இருப்பதுபோல் புத்துணர்ச்சி பெறுவோம் என்று ஓஷோ சொல்கிறார்.

இத்தியானம் நான்கு நிலைகளைக் கொண்டது. ஒவ்வொரு நிலையும் 15-நிமிடம் நீடிக்கும்.

முதல் நிலை : கண்களை மூடியவாறு உட்கார்ந்து மூக்கின் வழியாக, முடிந்தவரை ஆழமாக மூச்சுவிடுங்கள். மூச்சை எவ்வளவு நேரம் உள்ளே நிறுத்தி வைக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் நிறுத்தி வைத்தபிறகு மெல்ல வாய் வழியாக வெளியே விடுங்கள். விட்டபிறகு எவ்வளவு நேரம் மூச்சை உள்ளே இழுக்காமல் அப்படியே நிறுத்திவைக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் நிறுத்தி வைத்த பிறகு மூக்கு வழியாக சுவாசத்தை உள்ளே இழுக்கவும். இவ்வாறு 15 - நிமிடங்களுக்குத் திரும்பத்திரும்பச் செய்யுங்கள்.

இரண்டாம் நிலை : சுவாசத்தை சாதாரண நிலைக்கு திரும்பி வரவிடுங்கள். மெழுகுவர்த்தியின் அழலையோ, அல்லது நின்று நின்று சுடர்விடும் விளக்கொளியையோ உற்றுப்பார்த்தவாறு இருங்கள். நீலநிற 'ஸ்ட்ரோப்' (Stobe) விளக்கு இருந்தால் நல்லது. உங்கள் பார்வை இமைக்காமல் உற்றுப்பார்த்தபடி, ஆனாலும் கனிவுடனும், மென்மையானதாகவும், யாரையோ அன்புடன் பார்ப்பது போலவும் இருக்கட்டும். உங்கள் உடல் அசையாமல் இருக்கட்டும்.

மூன்றாம் நிலை : எழுந்து நில்லுங்கள், கண்களை மூடுங்கள். தேவவாணி செய்யும் முறையில் உள்ளது போன்ற 'லட்டிஹான்' நிகழட்டும். 'லட்டிஹான்' செய்யும்போது உடல்மென்மையாக, தளர்வாக இருக்கட்டும். அப்போது மிக நுட்பமான சக்திகள் உங்கள் உடலினுள் பரவும். இச்சக்திகள் உங்கள் உடலை மெல்ல,

மெதுவாக அசைக்கட்டும். உடலசைவுகளை நீங்களாகச் செய்யக் கூடாது; அசைவுகளே உங்களை அசைக்கட்டும்.

இந்த மூன்று நிலைகளும் பின்னணி இசையுடன் கூடியவை. பின்னணி இசை ஆறுதலான தன்மையுடன் இருக்கும். இதில் நம் இருதயத் துடிப்புக்கு ஏழுமடங்கு வேகமானதாயுள்ள நிலைமாறாத தாளம் தொனிக்கும். (நாம் முதன்முதல் கேட்ட ஒலி நம் தாயின் இதயத் துடிப்பொலியாகும்) நான்காம் நிலையை முழு மௌனத்தில் செய்யவேண்டும்.

நான்காம் நிலை : நிசப்தமாய் படுத்திருங்கள். அசைவற்று அப்படியே படுத்திருங்கள்.

மண்டலா

மண்டலா என்றால் வட்டம் என்று பொருள்படும். ஒவ்வொரு வட்டத்துக்கும் ஒரு மையம் உண்டு. சக்தியின் வட்டம் ஒன்றை உருவாக்குவதன் மூலம் மைய-நாட்டம் தானாக இயற்கையாக நிகழுமாறு செய்வதே இச்சாதனாமுறையின் நோக்கமாகும். இச்செய்முறை நான்கு 15-நிமிட நிலைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. இது தீவிரமான செயல்பாங்குடன் ஆரம்பித்து மேன்மேலும் தீவிரமாகிக் கொண்டேபோகும். இதனால் நான்காம் நிலையில் முழுதுமாய் அசைவற்ற, முழுதுமாய் மௌனமான நிலை ஏற்படுகிறது. இதில் தியானம் நிகழ வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

முதல் நிலை : 15-நிமிடங்களுக்கு நின்ற இடத்திலேயே ஓடவேண்டும். முதலில் மெல்ல ஆரம்பித்து பிறகு, நிற்கும் அதே இடத்தில், வேகமாக ஓடவேண்டும். இந்த 15 - நிமிடங்களில் மெல்ல ஆரம்பித்து பிறகு வேகம் அதிகரித்துக் கொண்டேபோகும் வகையில் அமைந்த பின்னணியிசை இருந்தால் நல்லது. ஒரே விதமானதாய், ஆழமானதாக தளர்வான முறையில் மூச்சுவிடுங்கள்.

இந்த நிலையில் ஒரே இடத்தில் ஓடுவதின்மேல் முழுகவனத்துடன் உடலை மறந்தவாறு, மனதை மறந்துவிட்டு, பயிற்சியில் தீவிரமாக ஈடுபட வேண்டும். ஒரு சக்தியின் மேலெழுச்சி உங்கள் உடலின் அடிப்பகுதியில் ஆரம்பித்து உடல் முழுவதிலும் பரவும். ஓடுவதுபோல் கால்களைத் தூக்கமுடியாதவர்கள், சைக்கிள் ஓட்டுவதுபோல் கால்களை அசைக்கலாம். அல்லது, இரண்டையும் மாறிமாறிச் செய்யலாம். சைக்கிள் ஓட்டுவது போல் செய்யும்போது தரையில் படுத்துக்கொண்டு செய்யவும். இடுப்பு தரையில் படிந்தவாறு இருக்கட்டும். கால்கள் சைக்கிள் ஓட்டுவதுபோல் வட்டமிடட்டும். ஓடுவதோ, சைக்கிள் ஓட்டுவதோ இரண்டிலும் கால்கள் வட்டமிட்டவாறு அசையவேண்டும்.

இரண்டாம் நிலை : 15-நிமிடங்களுக்குக் கண்களை மூடியபடி உட்கார்ந்துகொண்டு உடலை வட்டமிட்டவாறு சாய்ந்து சுழற்றவும்.

உங்கள் உடலை ஒரு நாணல் போல் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்; அது காற்றில் ஆடுவதுபோல் இருக்கட்டும். காற்றின் வழிக்கு உடலை விட்டுவிடுங்கள். உடல் பக்கவாட்டிலும், முன்னும் பின்னும் சுழன்று சுழன்று ஆடட்டும். சாய்ந்தாடும் அசைவு மெல்ல, தளர்வாக, இயற்கையாக இருக்கட்டும். சக்தி மேலெழுந்து உடலினூடே செல்கிறது. இப்போது இது தொப்புள் பகுதியில் மையம் கொண்டிருப்பதை உணர்வீர்கள்.

மூன்றாம் நிலை : 15-நிமிடங்களுக்கு மல்லாந்து படுத்தபடி கண்களைத் திறந்தவாறு, கடிகாரமுள் சுழல்வதுபோல் கண் முழிகளைச் சுழற்றுங்கள். எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவுக்கு விரிவான வட்டத்தில் சுழற்றுங்கள். மெல்ல ஆரம்பித்து பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வேகத்தை அதிகரிக்க வேண்டும்.

கண்களின் பின்னால், பலவிதமான இறுக்கங்கள் சேகரிக்கப் படுகின்றன. இச்செய்முறையில் அவை விடுபட்டுப்போய்விடும். உடலில் பாய்ந்துவரும் சக்தி இப்போது நெற்றிக் கண் பகுதியில் - இரண்டு கண்களுக்கும் இடையில் - குவிக்கப்படும். நீங்கள் மூன்றாம் கண்ணான உள்முகக் கண்ணில் மையம் கொள்வீர்கள்.

நான்காம் நிலை : கண்களை மூடுங்கள். தரையில் படுத்துக் கொண்டு முழுதுமாய் தளர்வான நிலையில் அப்படியே அசையாமல் இருங்கள். உடலின் எல்லா இறுக்கங்களும் விடுபட்டு விட்டிருக்கும். ஆனால் உடலின் சக்தி மிகுந்திருக்கும். இச்சக்தி இனிமேல் இறுக்கங்களால் தடைபடாமல் உங்கள் உள்ளிருந்து வேலை செய்தவாறு இருக்கும்; உங்களைக் குளிப்பாட்டிச் சுத்தமாக்கும்.

குறிப்பு : இச்செய்முறை முழுதும் உங்கள் கீழ்த்தாடை தளர்வாக தொங்கவிட்டவாறு இருக்கவேண்டும்; இது இரண்டாம், மூன்றாம் நிலைகளுக்கு மிகவும் அவசியம். தாடைப்பகுதியில் பலவிதமான இறுக்கங்கள் சேர்ந்து விட்டிருக்கும். இம்முறையில் தாடையைத் தளர்வாக வைத்திருப்பதால் இந்த இறுக்கங்கள் எளிதில் விடுபட்டுவிடும்.

சிவ-நேத்ரா : நெற்றிக் கண் தியானம்

சிவ-நேத்ரா தியானத்தில் ஒரு நீலநிற விளக்கு வைக்கப் படவேண்டும். நீலம் மூன்றாம் கண்ணின் நிறமாகும். தியானம் செய்யும்போது 500-வாட் விளக்கை வைப்பது நலம். இந்த விளக்கின் ஒளியை அதிகமாக்கவும் குறைக்கவும் ஏற்ற சாதனம் இருக்கவேண்டும். வீட்டில் இந்த தியானத்தைச் செய்தால் சாதாரண நீலநிற விளக்கே போதும்; அப்போது ஒளியை ஏற்றி இறக்கத் தேவையில்லை.

இத் தியானம் ஒருமணி நேரம் செய்யப்படவேண்டும். இதில் இரண்டு பத்துநிமிட நிலைகளை திரும்பத்திரும்ப செய்யவேண்டும்.

முதல்நிலை : அசையாது அமர்ந்தவாறு நீலவிளக்கைப் பார்த்தவாறு இருங்கள். கண்கள் மென்மையான பார்வையுடன் தளர்வாக இருக்கட்டும்; இயல்பானபடி கண்ணை இமைக்கலாம். ஆரம்பத்தில் விளக்கின் ஒளி தாழ்நிலையில் இருக்கட்டும். பிறகு போகப்போக ஒளியை முழுவெளிச்சம் வரை அதிகரித்துக் கொண்டே செல்லவும். பிறகு ஒளியை மீண்டும் குறைத்துக் கொண்டே வரவேண்டும். இவ்வாறு ஒளியை ஏற்றுவதும் இறக்குவதும் மூன்றுமுறை செய்யப்படவேண்டும். ஒவ்வொரு 10-நிமிட நிலையிலும், மூன்றுமுறை இவ்வாறு செய்யவும்.

இரண்டாம் நிலை : கண்களை மூடிக்கொண்டு மெதுவாக, பக்கவாட்டில் சாய்ந்தாட வேண்டும். இவ்வாறு பக்கவாட்டில் சாய்ந்து ஆடும்போது ஒவ்வொரு கண்ணில் இருந்தும் சக்தி நெற்றிக்கண்ணை நோக்கிச் செல்லும். மெல்லச் சாய்ந்தாடுங்கள். நீங்கள் ஒரு மரமாக இருந்தால் காற்றில் எப்படி அது ஆடுமோ அதுபோல மென்மையாக அசைந்து ஆடுங்கள்.

மூன்றாம் நிலை : முதல்நிலையைத் திரும்பச் செய்யுங்கள்.

நான்காம் நிலை : இரண்டாம் நிலையை திரும்பச் செய்யுங்கள்.

ஐந்தாம் நிலை : முதல்நிலையைத் திரும்பச் செய்யுங்கள்.

ஆறாம் நில்லை : இரண்டாம் நிலையைத் திரும்பச் செய்யுங்கள்.

பிரார்த்தனை தியானம்

ஓஷோ கூறியுள்ளபடி கூடிமகிழ்தல் (Communion) என்பதில் நான்கு நிலைகள் உள்ளன : பாலுறவு, அன்பு, பிரார்த்தனை, தியானம். எல்லாவற்றுக்கும் கீழே பாலுறவு இரண்டு உடல்களுக் கிடையே நடைபெறும் கூடிமகிழ்தலாகும். அதற்குமேல் அன்பு; இது இரண்டு மனங்களுக்கு இடையே - இரண்டு ஆன்மாக் களுக்கு இடையே - நிகழும் கூடி மகிழ்தலாகும். இதற்கடுத்து பிரார்த்தனை. இது உங்களுக்கும் முழுஉய்விருப்புக்கும் இடையே நடைபெறும் பரிமாற்றம் - ஆழ்ந்த அன்பு. இருந்தாலும், இதில் இருமை (duality) உள்ளது. தியானத்தில் இந்த இருமை இல்லாமற் போய்விடுகிறது. உங்களுக்கு வெளியேயுள்ள எதனுடனும் நீங்கள் கூடி மகிழத் தேவையில்லை. நீங்கள் தெய்வீகத்தினிடம், அல்லது, உய்விருப்பினிடம் பரிமாற்றம் ஏதும் செய்வதில்லை. ஆனால் இதனுடன் நீங்கள் ஒன்றிணைந்து விட்டிருப்பீர்கள்.

உடலுறவையும், அன்பையும் எப்படிப் பயன்படுத்தினால் அவை உங்களை தியானத்துக்கு அழைத்துச் செல்லும் என்பது பற்றி ஓஷோ கூறுவதை வேறு இடத்தில் காணலாம். இங்கு அவர் பிரார்த்தனையை எப்படி பயன்படுத்த வேண்டும் என்று சொல்வதைக் காணலாம் :

''பிரார்த்தனை ஒரு உணர்வாகும்; இது இயற்கையுடன் இயைந்து அதன் வழியே செல்வது ஆகும். நீங்கள் பேச நினைத்தால் பேசுங்கள்; ஆனால், நினைவிருக்கட்டும்; உங்கள் பேச்சு உய்விருப்பை பாதிக்கப்போவதில்லை. அது உங்களைத்தான் பாதிக்கும். இது நல்லதே. ஆனால் பிரார்த்தனை கடவுளின் மனதைமாற்றாது.

''பிரார்த்தனை உங்களை மாற்றக்கூடும்; அப்படி உங்களை அது மாற்றவில்லை என்றால் அது ஒரு தந்திரவித்தையேயாகும். நீங்கள் பல ஆண்டுகளுக்கு பிரார்த்தனையில் ஈடுபடலாம்; ஆனால் இது உங்களை மாற்றவில்லை என்றால் அதைவிட்டுவிடுங்கள்.

அது உங்களுக்கு பயனற்றது; அதை இனியும் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டாம்.

''பிரார்த்தனை கடவுளை மாற்றப்போவதில்லை. நீங்கள் பிரார்த்தனை செய்வதால் கடவுளின் மனம் மாறும்; அவர் உங்களுக்கு நல்லது செய்வார், அவர் உங்கள் பக்கம் பாரபட்சம் காட்டுவார், என்று நினைக்காதீர்கள். அப்படி நடப்பதில்லை! பரந்த முழுவானத்தின் அந்த முழுமை உங்கள் பக்கம் இருக்க வேண்டுமானால் நீங்கள் அதன் பக்கம் இருக்கவேண்டும். பிரார்த்தனை செய்ய வேறு ஒரு வழியும் இல்லை.

''நானும் பிரார்த்தனை செய்யத்தான் சொல்கிறேன். ஆனால் பிரார்த்தனை ஒரு சக்திவயப்பட்ட இயல்நிகழ்வாக இருக்கவேண்டும். ''கடவுளின் மேல் பக்தி'' எனப்படும் ஒரு நிகழ்வாக இருக்கக் கூடாது; சக்திவய இயல் நிகழ்வாக இருக்கவேண்டும்.

''நீங்கள் மௌனமாகிவிடுங்கள்; நீங்கள் உங்களையே திறந்து விடுங்கள். உங்கள் கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேலே வான்நோக்கித் தூக்குங்கள். உள்ளங்கை மேல்நோக்கி இருக்கட்டும்; தலைநேராக இருக்கட்டும். இப்படியே உய்விருப்பு உங்கள் உள்ளே பாய்ந்தோடுவதை உணர்ந்தவாறு இருங்கள். சக்தி, பிராணா உங்கள் கைகளின் வழியே உங்களுக்குள் ஓடி வரும்போது நீங்கள் மென்மையான அதிர்வு ஒன்றை உணர்வீர்கள். காற்றில் ஆடும் ஒரு இலைபோல், துடிப்புடன் அதிர்ந்தவாறு இருங்கள். இந்த அசைவை அனுமதியுங்கள். இதற்கு உதவியாய் இருங்கள். இதன் பிறகு உங்கள் மொத்த உடலும் சக்தியுடன் அதிர்ந்து துடிக்கட்டும். எது நடக்கிறதோ அதை நடக்கவிடுங்கள்.

''இரண்டு, மூன்று நிமிடங்களுக்குப் பிறகு - அல்லது நீங்கள் முற்றிலுமாய் சக்தியால் நிரப்பப்பட்டுவிட்டதுபோல் உணர்ந்தபிறகு - குனிந்து மண்டியிட்டு தரையை முத்தமிடுங்கள். தெய்வீக சக்தி யானது, மண்ணுடன் ஒரு ஆற்றொழுக்குபோல், இணைய உங்கள் உடல் பயன்படட்டும். விண்ணும் - மண்ணும், மேலும் - கீழும்,

இன்-யாங் (Yin-Yang), ஆணும்-பெண்ணும் ஆகிய இவற்றினிடையே ஓடும் ஒரு சக்திப்பிரவாகம் ஏற்படுவதை உணருங்கள். நீங்கள் அங்குஇல்லை. நீங்கள் ஒன்றாகிவிட்டீர்கள்; ஒன்றிணைந்து விட்டீர்கள்.

''இந்த இரண்டு நிலைகளும் இன்னும் ஆறுமுறை செய்யப் படவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் எல்லாச் சக்கரங்களிலும் தடைநீக்கம் ஏற்படும். இவ்வாறு ஏழுக்கும் குறைவான முறை செய்யக்கூடாது. அதைவிட அதிகமாக எத்தனைமுறை வேண்டு மானாலும் செய்யலாம். இல்லாவிட்டால் நீங்கள் தூங்க முடியாது; கலவரத்துடன் இருக்க நேரிடும்.

'இந்த தியானத்தை இரவில் இருட்டு அறையில் செய்வது நல்லது. இதைச் செய்தபிறகு உடனே தூங்கப் போய் விடவேண்டும். இதை காலையிலும் செய்யலாம்; ஆனால் செய்தபிறகு 15-நிமிடம் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த ஓய்வு மிகவும் அவசியமாகும். இல்லாவிட்டால் நீங்கள் குடிபோதையில் இருப்பதுபோல் மந்தமாக, உணர்ச்சியற்றபடி இருப்பீர்கள்.

''சக்தியுடன் இவ்வாறு ஒன்றிணைதல்தான் பிரார்த்தனை''. இது உங்களை மாற்றிவிடும். நீங்கள் மாறிய உடன், உய்விருப்பே மாறிவிடுகிறது.

கூட்டு பிரார்த்தனை

கூட்டு பிரார்த்தனையை குறைந்தது மூன்றுபேர் சேர்ந்து செய்யவேண்டும்; ஆனால் இன்னும் பலபேர் சேர்ந்து செய்தால் இது இன்னும் விளைவாற்றல் (effective) மிக்கதாய் இருக்கும். இதை மாலைநேரத்தில் செய்வது சாலச் சிறந்தது.

குழுவினர், கண்களை மூடியவாறு, கைகளைக் கோத்தபடி, ஒரு வட்டமாக நின்றுகொள்ளவேண்டும். நின்றுகொண்டு முடிந்த வரை உரத்த குரலில், ஆனால், கஷ்டப்படாமல், நிதானமாக, ''தேவா....தேவா....தேவா'' (holy, holy) என்று ஜபம் செய்வதுபோல ஒலியெழுப்பவும், இப்படி ஓதிப் பிரார்த்தனை செய்யவும். வார்த்தை களுக்கு இடையில் - முகடுகளுக்கு இடையே அகடுகளில் - அமைதி நிலவும்படி விட்டு, விட்டு ஓதவும். மூன்று அல்லது நான்கு நிமிடங் களில் பங்கேற்பவருக்கு இடையில் ஒரு ஒத்திசைவு ஏற்பட்டுவிடும்.

உச்சரிக்கும்போது எல்லாமே தெய்வீகமாய் இருப்பதுபோல் உணர்ச்சி இருக்கட்டும். ஒவ்வொரு பொருளும், ஒவ்வொருவரும், நீங்களும்கூட தெய்வீகமாக இருப்பதுபோல் உணர்ச்சி இருக்கட்டும். ஒவ்வொன்றும் முழுமையின் பகுதிகளே. உங்களைச் சுற்றியுள்ள அத்தனை பொருள்களின் தெய்வீகத்தின் - முழுமையின் மெய்ம்மையை உணருங்கள். ஓதுதலில் உங்கள் ஆணவம் கரைந்து ஒன்றிவிடட்டும்.

ஓஷோ கூறினார் : ''கண்களை உடையவருக்கு இக்கூட்டத்தில் இருந்து ஒரு சக்தியின் தூண் எழுவது தெரியும். ஒரு தனிநபரால் அதிகமாக ஏதும் செய்யமுடியாது. ஆனால் 500 தியானிகள் கைகோர்த்து இப்பிரார்த்தனையைச் செய்தால் எப்படி இருக்கு மென்று நினைத்துப் பாருங்கள்.''

சுமார் 10-நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, அல்லது, குழுத்தலைவரின் தூண்டுதலால் கைகள் கீழே போடப்பட்டதும் அனைவரும் மண்டி யிட்டுக் குனிந்து தரையை முத்தமிட்டு சக்தியை அது எங்கிருந்து வந்ததோ அப்பிறப்பிடமாகிய பூமியினுள் மீண்டும் திரும்பிப் பாய்ந்தோட விடுங்கள்.

சுழலுதல்

சுழலுதல் எனப்படும் தியானமுறை ஒரு ''சூஃபி'' தர்வேஷ் (dervish) பயிற்சியாக ஆரம்பித்தது. இது முதல்முதலாக 700 ஆண்டு களுக்கு முன் செய்யப்பட்டதாகச் சொல்வார்கள். இத்தியானத்தை செய்வதற்குமுன் பல மணிநேரங்களுக்கு உணவு ஏதும் உட்கொள்ளக் கூடாது. தளர்ந்த ஆடையுடனும் வெறும் கால்களுடனும் இதைச் செய்வது நல்லது.

நீங்கள் நாபிக்குச் சற்று மேலே மையம் கொள்ள முயற்சி செய்யவேண்டும். நின்ற இடத்திலேயே சுழல ஆரம்பியுங்கள். கடிகார முள்ளின் சுழற்சிக்கு எதிர்திசையில் சுழலுங்கள். உங்களுக்கு குமட்டல் வருவது போலிருந்தால், அதற்கு நேர்எதிர்புறமாகச் சுழலுங்கள். கண்கள் திறந்திருக்கட்டும்; உடல் தளர்வாக இருக்கட்டும்; கைகள் சௌகரியப்படி பக்கவாட்டில் நீண்டு இருக்கட்டும். உங்கள் வலதுகை உயர்த்தியவாறு உள்ளங்கை மேலே பார்த்தபடி இருக்கட்டும்; இடது கை தாழ்வாக உள்ளங்கை கீழே பார்த்தவாறு இருக்கட்டும். கண்கள் எதன் மேலும் குவிந்தவாறு பார்க்கக் கூடாது; உங்கள் சுழலலால் ஏற்படும் அக்காட்சி-மழுப்பலினுள் (blur) சரண் அடைந்துவிடுங்கள். அல்லது, உங்கள் கண் பார்வை உங்கள் வலது கையின் மேல் குவிந்தபடி இருக்கட்டும்.

ஆரம்பத்தில் மெதுவாகச் சுழலுங்கள்; பிறகு வேகத்தை அதிகரிக்கலாம். நீங்கள் உங்கள் நாபிக்குச் சற்று மேலே மையம் கொண்டிருந்தால் நீங்கள் அந்த மையத்தைச் சுற்றிச் சுழலும் ஒரு சக்கரமாகிவிட்டாற்போல் உணர்வீர்கள். வட்டத்தின் வெளிப்புறத்தில் உடல் சுழன்றவாறு இருக்கும்; குடமையத்தில் (hub) அசைவு இருக்காது.

இப்படிச் சுழலும்போது பின்னணி இசை தொடர்ந்து தாளக் கட்டுடன், உயிர்ப்பு மிக்கதாய் இருக்கும். இது மெல்லமெல்ல வேகமாகும். ஆனால் வெறிகொண்டதாகாமல் அளவுடன் இருக்கும்.

நீங்கள் வேகமாகச் சுழலச்சுழல உங்கள் மையத்தில் மேன்மேலும் அசைவின்மை ஏற்படுவதை உணர்வீர்கள்.

இப்படியே மேன்மேலும் சுழன்றவாறே இருங்கள்; உங்கள் உடல் தானாகவே தரையில் விழுந்துவிடும் வரை - விழுந்து விட்டதை அதுவாகவே உணரும் வரை - சுழன்றவாறே இருங்கள். இத் தியானத்தின் இந்த நிலைக்குக் குறிப்பிட்ட காலஅளவு கிடையாது. நீங்கள் தானாகத் தரையில் விழும்வரை தொடர்ந்து சுழலலாம். தர்வேஷ் நடனம் ஆடுவோர் மணிக்கணக்காக இப்படி சுழல்வார்கள். சாதாரணமாக 20 நிமிடம் முதல் மூன்று மணிநேரம் வரை சுழல்வார்கள். கூட்டமாக இதைச் செய்யும்போது 45 நிமிடங்கள் போதும்.

நீங்கள் தரையில் விழுந்தவுடன் அங்கேயே அப்படியே இருங்கள். மீண்டும் எழுந்து சுழல ஆரம்பிக்கக்கூடாது. வயிறு தரையில் படும்படி குப்புறக் கவிழ்ந்து படுத்துவிடவும். கண்களை மூடிக் கொள்ளவும். உங்கள் தொப்புள் தரையை நேரடியாகத் தொடட்டும். ஆடை இடையே இருக்கக்கூடாது. தரையை உங்கள் தாயின் மார்பகம் போலக் கருதி அதனுள் ஆழ்ந்து புதைந்து விடுங்கள். இந்த இரண்டாம் நிலையில் 15-நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல் இருந்து மகிழுங்கள்.

சிரித்தல்

நாம் நம் துன்பங்களில் மூழ்கி இருப்பதால் நம் இறுக்கத்தைத் தளர்த்துவதற்காகவே சிரிக்கிறோம். எப்போதாவதுதான் காரண மில்லாமல் சிரிப்பு வரும். நம்மால் சிரிக்கவோ, மகிழ்ச்சியாக இருக்கவோ முடிவதில்லை; நம் சிரிப்பிலும் வலி (pain) இருக்கிறது.

ஆனால் சிரித்தல் மிகவும் அழகானது; இது மிகவும் ஆழமான ஒரு சுத்திகரிப்பு - ஆழமான தூய்மைப்படுத்தலாகும். ஓஷோ "சிரித்தல் - செய்முறை" ஒன்றை உருவாக்கியுள்ளார். இதை நாம் காலையில் எழுந்தவுடன் செய்யவேண்டும். இது முழு பகற்பொழுதின் இயல்பையும் மாற்றிவிடும் என்று ஓஷோ கூறுகிறார். தினமும் சிரித்தவாறே காலையில் துயிலெழுந்து பழகினால் வெகுசீக்கிரமே வாழ்க்கை எவ்வளவு அர்த்த மற்றதாக உள்ளது என்பது தெரிந்து விடும். எதுவுமே சீரியதல்ல; உங்கள் ஏமாற்றங்கள்கூட சிரிப்பைத் தான் வரவழைக்கும்; உங்கள் வலி, துன்பம் எல்லாமே சிரிப்புக் குரியவையே; உங்களைக் கண்டும் சிரிக்க வேண்டி இருக்கிறது; நீங்களே சிரிப்புக்குரியவர்தான்.

காலையில் நீங்கள் எழுந்தவுடன் கண்களைத் திறக்கும்முன் பூனையைப்போல உடலை வளைத்து நீட்டுங்கள். உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் நீட்டுங்கள். இவ்வாறு நீட்டுவதைச் செய்து மகிழுங்கள். உங்கள் உடல் புத்துணர்ச்சி பெற்று எழுவதை உணருங்கள். மூன்று நான்கு நிமிடங்களுக்கு இவ்வாறு நீட்டி மடக்கி மகிழ்ந்த பிறகு இன்னும் கண்களை மூடியவாறே சிரியுங்கள். 5 நிமிடங்களுக்கு சிரித்தபடியே இருங்கள். முதலில் முயற்சியுடன் தான் இதைச் செய்ய முடியும். பிறகு, வெகுசீக்கரமே சிரிக்க நீங்கள் எடுக்கும் முயற்சியே உங்களை உண்மையாகவே சிரிக்க வைத்துவிடும். சிரிப்பில் உங்களையே மறந்துவிடுங்கள்.

இந்த சாதனாமுறை உங்களுக்குப் பழக்கமாக பலநாட்கள் ஆகும். நமக்கு சாதாரணமாக சிரித்துப் பழக்கமில்லை. நாம் எப்படிச் சிரிப்பது என்பதையே மறந்துவிட்டோம். ஆனால் வெகு சீக்கிரமே இது தானாக பழக்கத்துக்கு வந்துவிடும். அதன்பிறகு ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் இதைச் செய்த பிறகு நீங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கலாம்.

ஜிப்பரிஷ்

டைனமிக் தியானத்தைப் போலவே ஜிப்பரிஷ் ஒரு நல்ல வெளியேற்றல் வயமான (Cathartic) செயல்முறையாகும். இது பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் ஜிப்பர் என்ற ஒரு சூஃபி ஞானியால் பயன்படுத்தப்பட்டதெனக் கூறுவர். இதை ஓஷோ இந்நாளுக்கு ஏற்றபடி மாற்றி அமைத்துள்ளார்.

தனியாகவோ கூட்டத்திலோ கண்களை மூடியவாறு அர்த்த மற்ற ஒலிகளை - (ஜிப்பரிஷ்) - எழுப்ப ஆரம்பியுங்கள். 15 நிமிடங்களுக்கு ஜிப்பரிஷ் செய்வதில் அப்படியே ஆழ்ந்து விடுங்கள். உங்கள் உள்ளிருந்து வெளிப்படுத்த வேண்டிய அத்தனையையும் வெளிப் படுத்தியவாறே இருங்கள். எல்லா வற்றையும் வெளியே தூக்கி எறியுங்கள். மனம் எப்போதும் வார்த்தைகளைக் கொண்டே சிந்திக்கும். ஜிப்பரிஷ் இந்த வார்த்தைவயமாக வெளிப்படுத்தும் தன்மையை உடைத்துத் தகர்த்துவிடும். எண்ணங்களை அடக்காமல் அவற்றை ஜிப்பரிஷ் மூலம் வெளியே எறிந்துவிடலாம். உங்கள் உடலும் அதனிஷ்டப்படி அசைந்து வெளிப்படுத்தட்டும்.

அதன்பிறகு, 15 நிமிடம் உங்கள் வயிறு தரையில் படும்படி படுத்துவிடுங்கள். நீங்கள் பூமித்தாயுடன் ஒன்றாகிவிட்டவாறு உணருங்கள். சுவாசம் வெளியே போகும் ஒவ்வொரு முறையும் மேலும் மண்ணில் ஒன்றிவிடுவதுபோல் உணருங்கள்.

இப்பயிற்சியை வெளியிடத்தில் செய்யும்போது சிறிய மாற்றம் செய்யவேண்டும். கண்களை மூடுவதற்கு பதில் திறந்தபடி வைத்திருந்து வெளியே தூக்கி எறிவதையெல்லாம் வானத்தை நோக்கி வீசி எறிய இது உதவும். எதன் மேலும் கண்களைக் குவியச் செய்யக் கூடாது. வானத்தை ஆழமாகப்

பார்த்தபடி உங்கள் உள்ளிருக்கும் எல்லாவற்றையும் வானத்தில் தூக்கி எறியுங்கள். உட்கார்ந்தவாறு இருந்து இப்பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள். பிறகு நிற்கத் தோன்றினாலோ, படுத்தபடி கிடக்கத் தோன்றினாலோ, எப்படித் தோன்றுகிறதோ அப்படி அசைந்தவாறு இருக்கவோ உங்கள் உடலை அனுமதியுங்கள்.

இரண்டாவது நிலையில் 15-நிமிடங்களுக்கு உட்கார்ந்த வாறோ, மல்லாந்து படுத்தவாறோ இருந்து வானத்தை ஆழ்ந்து பாருங்கள். வானில் நீங்கள் ஒன்றிவிடுவதுபோல் உணருங்கள்.

மிஸ்டிக் ரோஸ்

வெகு அண்மையில் ஓஷோ மிஸ்டிக் ரோஸ் (Mystic Rose) என்னும் தியானவய 'தெரபி' (Therapy) - சிகிச்சை முறை ஒன்றை உருவாக்கி அளித்துள்ளார்.

25 நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் புத்தர் ''விபஸ்ஸனா'' தியான முறையை ஏற்படுத்திய பிறகு இதுவே முதன்முறையாக, தியானம் சம்பந்தப்பட்டு நடந்துள்ள பெரிய முன்னேற்றம் என்று ஓஷோ கூறுகிறார்.

சமூகம் மனிதனை அத்தருண உள்ளெழுச்சி வயப்பட்டு சிரிக்கவோ, அழவோ விடாமல் அடக்கி வைத்துள்ளது. அதனால் மனிதனுக்கு இப்படிச் செய்யும் திறமையே மழுங்கிவிட்டது. பல ஜென்மங்களுக்கு நாம் சிரிக்கக்கூடாது என்று கட்டுப்படுத்தப் பட்டு வளர்ந்து வந்துள்ளேம். இது சீரிய விஷயமாகும். நாம் வளர்ந்துவிட்ட பிறகு அழக்கூடாது என்று பல ஜென்மங்களாகச் சொல்வதைக் கேட்டு அதன்படி நடந்து வருகிறோம். ஆகவே நம்முள், துன்பம், வருத்தம், அவலம், கண்ணீர் எல்லாம் அடக்கப் பட்டு மெய்யிருப்பின் ஆழத்தில் புதையுண்டு கிடக்கின்றன. சாட்சியாயுள்ளதன் திறந்த வானம் மட்டும் அங்கு எஞ்சி யிருக்கும்படி இத்தியானம் அடங்கிக் கிடக்கும். சிரிப்பையும் அழுகையையும் கட்டவிழ்த்து விடுவிக்கிறது.

மிஸ்டிக் ரோஸ் 3-வாரத்துக்கு தினமும் 3-மணி நேரம் செய்யப்படும் வழிமுறையாகும். இந்த தியானத்தைச் செய்து பழக உதவியாக ஒலிநாடா தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த தியானத்தை முதன்முதல் செய்யும்போது தனியாகச் செய்யாமல் புனா ஓஷோ கம்யூனில் மிஸ்டிக்ரோஸ் தெரபி கூட்டத்தில் அல்லது ஓஷோ தெரபி நிபுணர் ஒருவருடன் சேர்ந்து செய்வது நல்லது. ஆனால் இது கட்டாயம் அல்ல.

முதல் நிலை : சிரித்தல்

முதல் 7-நாட்களுக்குக் காரணம் இல்லாமலே சிரிக்கவேண்டும். உங்கள் வயிற்றில் எங்கிருந்து சிரிப்பு தானாகவே குமிழ்ந்து மேலெழுகிறது என்பதைக் கண்டுகொள்வதே இந்த முதல்நிலையின் குறிக்கோளாகும். சிரிப்பு தணிய ஆரம்பிக்கும் போதெல்லாம் 'கிப்பரிஷ்' செய்து உடலை அசைத்து தடைபட்டுள்ள சக்தியானது தடைகளை உடைத்துவிட்டு மேலே செல்ல உதவுங்கள். சிலபோது ஒருவார முடிவை அணுகும்போது உங்களுக்கு அழவேண்டு மென்று தோன்றலாம். அப்போது அழவேண்டாம்! இந்த சக்தியை சிரிப்பின் பக்கம் திருப்பிவிடுங்கள். ஒவ்வொரு நாள் பயிற்சியின் கடைசி 10-நிமிடம் மௌனமாக அப்படியே உட்கார்ந்துகொண்டு கவனித்தபடி இருக்கவும்.

இரண்டாம் - நிலை : அழுதல்

அடுத்த 7-நாட்களுக்கு கண்ணீருடன் அழுதபடி இருங்கள். சிரிக்கும் முதல் நிலையில் முயற்சி செய்தால்தான் தொடர்ந்து பயில முடியும். ஆனால் அழுவதற்கு முயற்சி தேவையில்லை; ஆனால் உணர்வுடன் இருக்க வேண்டும்; உள்ளே ஆழ்ந்து சென்றவாறு இருக்க வேண்டும்; எல்லாவற்றையும் அனுமதித்தவாறு இருக்கவேண்டும். நம்முள் அவலம், கண்ணீர், வருத்தம் ஆகியவை அடக்கி வைத்துள்ளபடியே அங்கேயே உள்ளன. இவை வெளிவருவதற்கு ஏற்றபடி உள்வழியை சிரிப்பு சுத்தப்படுத்தி வைத்துள்ளது. உங்களை உண்மையாகவே உரக்க, ஆழமாக அழவிடுங்கள். இதயத்தின் சுமையை நீக்கிச் சுத்தப்படுத்துமாறு அழவேண்டும். அழுவது தணியும்போது முன்போல் ஜிப்பரிஷ் செய்து தடையை விலக்கிக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு, தொடர்ந்து அழுவது நடக்கட்டும். மென்மையான, வருத்தம் தோய்ந்தபடியுள்ள இசையை பின்னணியில் கேட்டவாறு இருப்பது உதவியாக இருக்கும். ஒவ்வொரு செய்முறை முடிவிலும் 10-நிமிடம் மௌனமாக உட்கார்ந்திருங்கள்.

மூன்றாம் நிலை : மலை மேலுள்ள கவனிப்பாளர்

கடைசிவாரம் தளர்வாக, சுகமாக கண்களை மூடியபடி உள்ளே நடப்பது எதுவானாலும் அதையெல்லாம் கவனித்தபடி மௌனமாக உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும். உங்களை மீண்டும் சாட்சியாய் இருக்கவைக்க உதவும் வகையில், மூக்கின் வழியிலோ வயிற்றின் மேலோ கவனம் செலுத்தி சுவாசம் உள்ளே வருவதையும் வெளியே போவதையும் உணர்ந்தபடி இருங்கள். அல்லது, உங்களைச் சுற்றிலுமுள்ள இயற்கை ஒலிகளைக் கவனத்துடன் கேட்பதாலும் இங்கு இப்போது உள்ள நிலைக்கு (here-now) உங்களை மீண்டும் கொண்டுவர முடியும். சுமார் 45-நிமிடங் களுக்குப் பிறகு எழுந்து நில்லுங்கள். 15-நிமிடங்களுக்கு மென்மையான இசையைக் கேட்டவாறே அதற்கு ஏற்ப நடனமாடுங்கள். நடனத்தில் அதிகம் ஈடுபட்டு அதில் சொக்கி விடாமல் உடல் அசைவுகளைத் தொடர்ந்து கவனித்தபடி ஆடுங்கள்.

மிஸ்டிக் ரோஸ் பற்றி ஓஷோ சொல்வார் : "இது முழுக்க முழுக்க என்னுடைய தியானமாகும். இம்முறையில், இச்சிறிய தந்திரத்தால் வேறு எந்த தியானத்தாலும் பெறமுடியாத இவ்வளவு அதிக பலன் கிடைத்துள்ளதைக் கண்டு ஆச்சரியப்படுவீர்கள். பல தியான முறைகளையும் அனுபவித்தபின் நான் தெரிந்து கொண்டுள்ளது இதுதான் : உங்களுக்குள் இருக்கும் சிரிப்பு, அழுகை என்னும் இரண்டு படலங்களையும் உடைக்க வேண்டும். இதைத்தான் செய்யவேண்டும்.

"தேம்பி அழுவது, சிரிப்பது இதெல்லாம் ஆரோக்கியத்துக்கு உதவியாக உள்ளன. இவை உடல்வயமாக மட்டுமல்லாமல் மனோவயமாகவும் ஆரோக்கியமானவை என்று தற்கால அறிவியல் வல்லுனர் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இவை உங்களை சுவாதீனமாய் வைத்திருக்க வல்லவை. யாருமே முழுமையாக சிரிப்பதே இல்லை என்பதால்தான் இன்று மானுடம் முழுதுமே சற்று புத்திகெட்டுவிட்ட நிலையை அடைந்துவிட்டுள்ளது.

''கடந்தகாலத்தில் ஏற்பட்ட கட்டுப்பாடுகளான அத்தனை மனச்சுமையையும் நீக்கித் தூய்மைபடுத்துவதே இன்றைய உலகத்தின் முக்கிய தேவையாகும். சிரிப்பும் அழுகையும் இதற்குப் பயன்படும். கண்ணீர் உங்களுக்குள்ளே மறைந்துகிடக்கும் கடுந் துயரங்களை நீக்கும். பரவசத்தை நீங்கள் அனுபவிக்க முடியாதபடி செய்யும் எல்லாவற்றையும் சிரிப்பு நீக்கிவிடும். இந்த கலையைக் கற்றுக்கொண்டதுமே நீங்கள் மிகுந்த ஆச்சரியம் அடைவீர்கள்! இதை ஏன் இத்தனை நாளாக யாரும் சொல்லவில்லை? இதற்கு ஒரு காரணம் இருக்கிறது; ஒரு ரோஜா மலரின் புது மிளிர்வை, நறுமணத்தை, அழகை, மானுடம் பெறுவதை யாரும் விரும்பவில்லை.

வெற்று மனம்

மிஸ்டிக் ரோஸ் தியானத்தை ஆரம்பித்த சிறிது காலத்துக்குப் பின், ஒவ்வொரு நாள் மாலை சொற்பொழிவு நேரத்தின் முடிவிலும் ஓஷோவே நம்மை வழி நடத்திச் செய்வித்த தியானத்தின் ஒரு பகுதியாக ஜிப்பரிஷ்யைச் சேர்த்தார். ஏறக்குறைய இதே சமயத்தில் ''வெற்றுமனம்'' (No-Mind) என்ற கூட்டு தியானவய 'தெரபி' ஒன்றையும் ஆரம்பித்தார். இது ஜிப்பரிஷ் செய்முறையை அடிப்படை யாகக் கொண்டதாகும். இப்பயிற்சி முகாம் 7-நாள் நீடிக்கும். தினமும் இரண்டு மணி நேரம் நடக்கும். இதில் ஒரு மணிநேரம் ஜிப்பரிஷ், ஒரு மணிநேரம் மௌனமாய் கவனித்தல் செய்த பிறகு முடிவில் ''போக-விடல்'' (Let-go) வழிமுறையைச் செய்ய வேண்டும். இந்த தியானத்தை தனியாக இருந்து செய்யவேண்டுமானால் 7-நாட்களும் தொடர்ந்து செய்யலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு நிலையையும் சுமார் 30-அல்லது 40-நிமிடங்கள் செய்தால் போதும். இத்தியானத்தை செய்ய உதவியாக இருக்குமாறு ஒரு ஒலிநாடா உள்ளது.

முதல் நிலை : ''ஜிப்பரிஷ் செய்வதால் மெய்யுணர்வுடன் பித்துப் பிடித்தவாறு இருங்கள். நீங்கள் சூறாவளியின் மையமாகி விடுவதற்கு உதவும் வகையில் முழு விழிப்புணர்வுடன் பித்து பிடித்த நிலையை அடையுங்கள். அர்த்தமோ, பகுத்தறிவோ, சம்பந்தப்படாதவாறு அப்படியே மனதுக்குத் தோன்றுவதை எல்லாம் அனுமதியுங்கள். மனதில் அடைபட்ட குப்பை கூளமெல்லாவற்றையும் வெளியே தூக்கி எறிந்து விடுங்கள். உங்களுக்குள் காலி இடத்தை உண்டாக்குங்கள். இது புத்தரின் வருகைக்கு ஏற்றதாய் இருக்கும்". இப்படி ஓஷோ கூறுகிறார்.

இரண்டாம் நிலை : அசைவின்றி, மௌனமாக, தளர்வாக உட்கார்ந்தபடி உங்கள் சக்தி அனைத்தையும் உள்ளே சேகரித்தவாறு இருங்கள். உங்கள் சிந்தனைகள் உங்களை விட்டு தொலைதூரம் போய்விடட்டும். ஆழ்ந்த அமைதியினுள் - உங்கள் மையத் திலுள்ள அமைதியினுள் - போய்விழுந்து விடுங்கள்.

மூன்றாம் நிலை : உங்கள் உடலை முயற்சியோ, கட்டுப்பாடோ இன்றி அப்படியே தளர்வாய் தரையின்மேல் சாய்ந்து விழவிடுங்கள். ஓஷோவின் குரலில் ''போகவிடல்'' தியானங்களும் சேர்ந்துள்ள ''வெற்றுமனம்'' (No-Mind) ஒலி நாடாவை வாங்கிப் பயன்படுத்துங்கள்.

மீண்டும் பிறத்தல் (Born Again)

தியானவய தெரபிக்களின் வரிசையில் இது மூன்றாவதாகும். இது ஒவ்வொருநாளும் இரண்டு மணிநேரம், 7-நாட்களுக்கு, கூட்டமாகச் செய்யும் தியானமாகும்.

இதைப் பற்றி ஓஷோ சொல்கிறார் : ''முதல் ஒரு மணிநேரம், நீங்கள் ஒரு குழந்தைபோல் நடந்து கொள்ளுங்கள்; உங்கள் குழந்தைப் பருவத்தினுள் மீண்டும் புகுந்துவிடுங்கள். நீங்கள் எதையெல்லாம் செய்ய வேண்டும் என்று நினைத்தீர்களோ அதை எல்லாம் செய்துவிடுங்கள் - நடனமாடல், பாடுதல், குதித்தல், அழுதல், கத்துதல், கதறல் - உடலை எப்படி அசைக்கத் தோன்றினாலும் - எதை வேண்டுமானாலும் - செய்யுங்கள். எதற்கும் தடை இல்லை. மற்றவர்களை மட்டும் தொடக்கூடாது. கூட்டத்தில் உள்ள யாருக்கும் எந்தவித தீங்கும் வராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

''இரண்டாவது மணி நேரம், சும்மா மௌனமாய் உட்கார்ந்திருங்கள்; நீங்கள் இதன் பிறகு அதிக புத்துணர்ச்சி பெறுவீர்கள். மேலும் கள்ளமற்றவராகி விடுவீர்கள். இதனால் தியானம் சுலபமாக வரும்.''

பெருமகிழ்ச்சி தரும் இந்த ஆற்றல்மிக்க தியானம் வெளிப் படுத்தப்படாத நிலையில் இருக்கும் அந்த குழந்தையினுள் ஆழ்ந்து பார்க்க ஒரு வாய்ப்பை நமக்கு அளிக்கிறது.

ஓஷோவைப் பற்றி...

நம்மில் பெரும்பாலோர் நம் வாழ்க்கையை காலவயப்பட்ட இவ்வுலகில், கடந்த கால நினைவுகளிலும், வருங்கால எதிர்பார்ப்புகளிலும் வாழ்ந்து தீர்க்கிறோம். அபூர்வமாக எப்பொழுதோ ஒரு சமயத்தில் திடுமென நிகழும் அழகுமிக்க தருணங்களில், திடுமென நிகழும் ஆபத்தான சம்பவங்களில், காதலர் சந்திப்பில், எதிர்பாராது நடக்கும் வியப்பான நிகழ்ச்சிகளில் மட்டுமே நாம் இத்தருணத்தின் காலமின்மைவய பரிமாணத்தைத் தொடுகிறோம். மிகச் சிலரே, விழைவுகளும் போட்டிகளும் மிகுந்த கால-,மன-வயப்பட்ட உலகினை விட்டு வெளியே வந்து காலமின்மையின் உலகினில் வாழத் தொடங்குகிறார்கள். இப்படிச் செய்தவர்களில் ஒரு சிலரே அவர்களுடைய அனுபவங்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டுள்ளனர். லாவோத் சூ, கௌதம புத்தர், போதிதர்மா, இன்னும் அண்மைய காலத்தில் ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தி... இவர்களை அவர்களுடன் வாழ்ந்தவர்கள் பைத்தியங்களெனவே கருதினார்கள். அவர்கள் இறந்த பிறகு அவர்களை தத்துவ ஞானிகள் என்றழைக்கிறார்கள். பிறகு காலப்போக்கில் அவர்கள் புராணகால மனிதர்களாகி விடுகிறார்கள்; நிஜமாக வாழ்ந்தவர்களாகக் கருதப்

படுவதில்லை. நாம் நம் அன்றாட வாழ்க்கையின் அற்பத்தனமான அர்த்தமற்ற தன்மைகளைக் கடந்து வளர வேண்டும் என்ற நம் கூட்டு மொத்தமான ஏக்கத்தின் புராண கால எடுத்துக்காட்டாக - அறிகுறிகளாக - இவர்கள் மாறிவிடுகிறார்கள்.

ஓஷோ வாழ்வெனும் வீட்டுக்குள் நுழையும் கதவைக் கண்டுபிடித்து விட்டவராவார்; இவர் இத்தருணத்தின் காலமின்மை என்னும் பரிமாணத்தில் வாழ்ந்தார். இவர் தன்னை உண்மையான, நடப்பியல் வயமான இத்தருணத்தில் வாழ்பவரெனச் சொல்லிக் கொண்டார். இவர் கண்டுபிடித்த அதே கதவை மற்றவர்களும் கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வத்துடன் அவர்களைத் தூண்டுவதில் தன் மொத்த வாழ்வையும் செலவிட்டார். மற்றவர் களும் கடந்தகாலம், வருங்காலம் என காலவயப்பட்ட உலகத்தை விட்டு வெளியே வந்து முடிவிலாததின் உலகைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டார்.

ஓஷோ, இந்தியாவில் மத்திய பிரதேசத்தில் குச்வாடா கிராமத்தில் 1931-ம் ஆண்டு, டிசம்பர் 11-ம் நாள் பிறந்தார். குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்தே இவர் ஒரு எதிர்ப்பாளராக (rebel) சுயேச்சையான குணமுடையவராக இருந்தார். மற்றவர் களிடமிருந்து அறிவைப் பெறுவதைவிட தானே அனுபவித்து உண்மையைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று பிடிவாதமாக இருந்தார்.

21 வயதில் இவர் ஞானவிழிப்பு அடைந்த பிறகு இவருடைய கல்லூரிப் படிப்பை முடித்தார். அதன்பிறகு ஜபல்பூர் பல்கலைக் கழகத்தில் தத்துவ பேராசிரியராக இருந்தார். இதற்கிடையில் அவர் இந்தியா முழுவதும் பயணம் செய்து பிரசங்கங்களைச் செய்து வந்தார். வைதீக சமயங்களின் தலைவர்களை பொது மேடைக்கு அழைத்து வாதங்கள் செய்தார். மரபு-வழி மூட நம்பிக்கைகளைத் தீவிரமாகக் கண்டித்தார். பலதரப்பட்ட மக்களைச் சந்தித்துப் பேசினார். அவர் நவீன மனிதனின் மனோதத்துவத்தையும் நம்பிக்கைகளையும் புரிந்துகொள்ள வேண்டி பலவகையான

புத்தகங்களையும் படித்தார். நவீன மனிதன் பழையதாகிவிட்ட பண்டைய காலத்து மரபுகளினால் அழுத்தப்பட்டு இருப்பதாலும், நவீன வாழ்க்கையின் பல்வேறு பதட்டங்களாலும், சஞ்சலப் போக்கினாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாலும் தியானத்தின் அமைதியான, சிந்தனையற்ற நிலையைக் கண்டுணர முடியாத நிலையில் இருக்கிறான். ஆகவே முதலில் அவன் தன்னை முற்றிலுமாய் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு உதவியாக இருக்கக் கூடிய வழிமுறைகளை முழு ஈடுபாட்டுடன் செய்து பழக ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்று ஓஷோ கூறினார்.

1970-80-ன் முதல் பகுதியில் மேலைநாட்டவர் ஓஷோவின் பேச்சை முதன் முதலாகக் கேட்டார்கள். 1974-ல் ஓஷோவிடம் நெருங்கிப் பழகியவாறு இருந்தவர்கள் புனாவில், ''கம்யூன்'' எனப்படும் ஒருவிதமான கூடி வாழும் மையத்தை நிறுவினார்கள். அதன்பிறகு மேலை நாடுகளிலிருந்து வரும் மக்கள் கூட்டம் அதிகரித்துக் கொண்டே வந்தது. ஓஷோ தன் சொற்பொழிவுகளில் மனித மெய்யுணர்வின் வளர்ச்சி பற்றிய எல்லா அம்சங்களைப் பற்றியும் பேசியுள்ளார். சிக்மண்டு ஃபிராய்டிலிருந்து சுவாங் சூ வரை, ஜியார்ஜ் குர்ட் ஜீஃப்-ல் இருந்து கௌதம புத்தர் வரை, இரவீந்திரரிலிருந்து இயேசு கிறிஸ்து வரை இவர்களிடமிருந்து தற்கால மனிதனின் ஆன்மீகத் தேடலுக்கு ஏற்றவாறு முக்கியமான சாரத்தை தேர்ந்தெடுத்து வெளியிட்டார்... ஆனால் ஓஷோ இத்தகைய அறிவை தன் சொந்த இத்தருண அனுபவங்கள் மூலம் பரிசோதித்த பின்னரே ஏற்றுக்கொண்டார்.

இவர் எந்த மரபையும் சார்ந்தவரல்ல - ''நான் முற்றிலும் புதியதோர் ஆன்மீகவய மெய்யுணர்வின் ஆரம்பம். தயவுசெய்து என்னை கடந்த காலத்துடன் சேர்த்துப் பார்க்க வேண்டாம்; கடந்தகாலம் நினைவு வைத்துக் கொள்ள வேண்டியதற்கான தகுதியற்றது'' என்று அவர் கூறினார்.

ஓஷோ உலகத்தின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் இருந்து வந்த சிஷ்யர்களுக்கும் மற்றும் ஆன்ம நாட்டம் கொண்டுள்ள

எல்லோருக்கும் உதவும்படி பேசியதை எல்லாம் 600-க்கும் மேலான புத்தகங்களாக வெளியிட்டுள்ளனர். இவை 30 மொழி களில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளன.

"நான் சொல்லுவதெல்லாம் ஒரு கோட்பாடோ, சித்தாந்தமோ, தத்துவமோ அல்ல. நான் கூறும் செய்தி ஒருவித ரசவாதம் - மாறிமேம்பட உதவும் அறிவியலாகும். ஆகவே இப்போது உள்ள நிலையை முற்றிலும் துறந்து தற்போதைய வாழ்வை இழந்து மீண்டும் புதியதோர் வாழ்வை - கற்பனை செய்துகூடப் பார்க்க முடியாத புதியதோர் வாழ்வை - வாழத் தயாராக உள்ள ஒரு சில தீரம் மிக்கவர்களே என் பேச்சைக் கேட்கத் தகுதி யுள்ளவராவர்.

"என் பேச்சைக் கேட்ட உடனே நீங்கள் மறுபிறவியினுள் முதல் காலடி எடுத்து வைத்து விடுகிறீர்கள். ஆகவே இது தத்துவ மல்ல; மேலாடை போல் எடுத்து அணிந்துகொண்டு பெருமை யடையும் பொருளல்ல. இது உங்களைக் குழப்பும் கேள்விகளுக்கு விடை காணக்கூடிய ஒரு கோட்பாடல்ல. என் செய்தி வார்த்தை வயமான பரிமாற்றமல்ல. அதைவிட அதிக ஆபத்து நிறைந்தது. இது இறப்புக்கும் மறுபிறப்புக்கும் சிறிதும் குறைந்ததல்ல".

ஓஷோ தன் உடலை 1990, ஜனவரி, 19-ம் நாள் நீத்தார். அவர் இந்தியாவில் அமைத்த "கம்யூன்" இன்றைக்கும் உலகிலேயே மிகப்பெரிய நவீன ஆன்மீக வளர்ச்சி மையமாகத் திகழ்கிறது. ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் உலகின் பல நாடுகளில் இருந்தும் வந்து பலவிதமான தியானங்களையும், தெரபிகளையும், உடல் பயிற்சிகளையும், ஆக்கக் கலைகளையும் பயிலுகின்றனர். சிலர் இங்கு நிலவும் "புத்தகளம்" எனக்கூடிய இந்த இடத்தின் தனிப்பட்ட ஆன்ம அனுபவத்தைப் பெறவும் இங்கு வருகிறார்கள்.